ПИСЬМА ЗДОРОВЬЯ

Лечебник

№8 • август • 2017

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ НА СЕНТЯБРЬ

16+

Как избавиться от храпа?

10 способов лечения аритмии

еда-лекарство

Целебные десерты из ягод

подарки природы

Медовые лекарства от давления

Подпишитесь и не болейте! Индекс: 44192

ЛУЧШИЕ ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Уникальная коллекция рецептов консервирования

УСПЕЙТЕ КУПИТЬ!

СОБЕРИТЕ ВСЮ КОЛЛЕКЦИЮ!

Реклама 12+

Дорогие читатели!

Выражая бурные чувства, радуясь или огорчаясь, мы чаще всего не задумываемся, как все это отражается на здоровье. Ну разве что сердце иногда замрет или забьется чаще, и мы с волнением прижимаем к нему ладонь. Ведь если с ним все в порядке, то оно должно биться ритмично... А вдруг началась аритмия? Как раз ей посвящена главная тема номера. Почему возникают подобные сбои, насколько они опасны, и что надо делать в таких случаях, должен знать каждый.

Не только сердце страдает от сильных эмоций. Они могут изменить всю нашу жизнь, если выйдут из-под контроля. Что такое истерия – болезнь или проявления плохого характера, объясняет петербургский невролог, психотерапевт В.Д. Рыжков.

С помощью «Лечебника» научиться управлять собой вполне возможно. Вот, например, нынешнее лето преподносит такие сюрпризы, что настроение порой совсем не летнее. Но какая бы ни была погода, начался сезон дачных заготовок. Кстати, любое занятие при творческом подходе успокаивает нервы и приносит пользу здоровью, так что пора браться за дело. Из рубрики «Советует диетолог» вы узнаете, как сохранить на зиму ценные витамины, а также о самых вредных способах консервации.

Планов на лето еще очень много. Желаем вам все успеть, несмотря на погоду. А главное – набраться сил и укрепить здоровье!

Редактор Ольга Петухова

в номере:

ТЕМА НОМЕРА

Лечим аритмию 4

Актуальное интервью 12

Чудеса медицины 18

Лечимся правильно 20

Лечат животные 24

Еда – лекарство 28

Лунный календарь 34

Отвечает психолог 36

Бари Алибасов:
Стресс снимает любимый кот 40

Подарки природы 44

Православные монастыри 48

Лечимся травами 52

Движение – жизнь! 56

Полезные советы 58

Когда болезнь сдается 62

Мы рады ответить на ваши вопросы по телефону **горячей линии:** **(812) 786-27-50** (с 10:00 до 19:00 по московскому времени)

© «Лечебник» №8(104). 16+
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, Роскомнадзор.
Регистрационный номер ПИ №ФС77-51732 от 23.11.2012 г.
Учредитель и издатель – ООО «Издательский дом «Вкусный мир».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07, e-mail: reklama@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «ПРИНТКОР», 188640, Ленобласть, г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122.
Подписано к печати 05.07.2017. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 17 июля.
Установочный тираж 200 000 экз. Заказ №120. Цена свободная

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Все права защищены.

Фотоматериалы предоставлены агентствами «ТАСС», «PhotoXPress», «РИА», «ЛОРИ», «Persona Stars», «Shutterstock», East News, Depositphoto, vostock-photo, «Диамедиа». Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, врач-кардиолог Михаил Дмитриевич ВЫСОЧИН

Первый приступ аритмии, который произошел на работе, застал меня врасплох. Сердце ухнуло куда-то вниз, на мгновение остановилось, потом бухнуло еще раз и замерло. Боли не было, только слабость и тошнота, а еще дикий страх смерти. Скорая определила аритмию, сделали укол и уехали. Как мне теперь жить? Лечится ли аритмия?

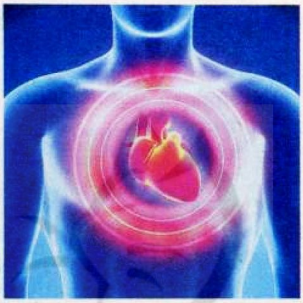
Нина Дмитриевна Гнатова, г. Калуга

То забьется, то замрет

Синус, управитель ритмов

Наше сердце – сложная система, перегоняющая кровь по всему телу. Поступление крови из предсердий в желудочки, диастола, воспринимается нами как пауза между двумя биениями сердца. Другую, гораздо более короткую фазу – систолу – мы ощущаем как мощный толчок сердца, при котором кровь из желудочков устремляется в аорту и легочную артерию. Именно эти толчки человек чувствует, щупая пульс. Управляет всем этим сплетение нервных волокон в правом предсердии – синусовый узел.

Он сам по себе генерирует электрические импульсы, заставляющие сокращаться сердечную мышцу. В норме вырабатывается от 50 до 80 импульсов в минуту, в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Но когда этот автоматизм синусового узла нарушается, возникает аритмия. У нее много видов. Когда сердце бьется ритмично, но учащенно – это тахикардия, замедленно – брадикардия, если «выпадает» каждое третье или четвертое сокращение – экстрасистолия. Все эти виды аритмий достаточно безопасны. Возникают они под действием разных



причин, от переутомления и стресса до тяжелых органических поражений сердца.

Неужели остановилось?

Явные «паузы» в работе сердца, когда человека заливает волна смертельного страха и ему кажется, что сердце остановилось, на самом деле вовсе не являются признаком его остановки. Это экстрасистолия – самая распространенная из аритмий, внеочередное, «лишнее» сокращение сердца. Происходит оно потому, что в предсердиях или в желудочках возникает «неправильный» импульс, заставляющий сердце сокращаться не вовремя. Он как бы гасит правильный импульс, посылаемый синусом. Даже у здоровых людей обнаруживают несколько сотен экстрасистол в сутки, а у некоторых – десятки тысяч. Причиной таких сердечных «перебоев» бывают стресс, переутомление, злоупотребление крепкими кофе и чаем, курение, алкоголь, отрицательные эмоции в покое.

Бывают и «психогенные» экстрасистолы.

Серьезная экстрасистолия возникает обычно у людей старше 50 лет при заболеваниях сердца, эндокринной системы, хронических интоксикациях. Экстрасистолы у них часто появляются после физической нагрузки, а в покое бывают реже. Однако небольшие длительные нагрузки полезны, и лечить надо не экстрасистолу, а основное заболевание.

Слишком медленно

При брадикардии сердце не спешит: пульс становится редким, менее 50 ударов в минуту. Синусовое замедление ритма порой может возникать у вполне здоровых людей, спортсменов, при особых физиологических состояниях, таких как повышение тонуса блуждающего нерва, и не требует лечения. Но чаще в основе брадикардии лежат патологические процессы: слабость или поражение синусового узла, повышенное внутричерепное давление, пониженная функция щито-

видки, нарушение передачи нервных импульсов к сердцу и пр. При брадикардии кровообращение становится недостаточным, организм испытывает кислородное голодание.

Во всех этих случаях прежде всего лечат основное заболевание. Но необходимо и стимулировать сердечную деятельность домашними средствами.

Зачем так торопиться

Когда сердце слишком часто бьется в ускоренном ритме, этот синдром называют тахикардией. Обычно при физических нагрузках, испуге или душевном волнении наш пульс учащается, но у здорового человека он очень быстро возвращается в норму. А синусовая тахикардия – это увеличение частоты сердечных сокращений без видимых причин до 100-180 ударов в минуту, которое долго не проходит. Внезапная тахикардия может быть признаком инфаркта миокарда, но при повторных приступах сердцебиения надо искать другие причины. Среди них – нервное переутомление, вегетососудистая дистония, сосудистые нарушения, нервные стрессы, переутомление, даже применение сосудосуживающих средств.

Чтобы справиться с этой неприятностью, прежде всего надо устранить провоцирующие факторы: курение, алкоголь, крепкий чай и кофе и другие стимуляторы. Хороший симптоматический эффект дает применение мочегонных и успокоительных препаратов.

Мерцательная аритмия

Частое и неритмичное сердцебиение указывает на приступ мерцательной аритмии. Обычно она встречается у людей старше 50 лет, но бывает и у молодых. Конкретную причину ее возникновения определить трудно, хотя предрасполагающие факторы известны. Это ряд сердечно-сосудистых заболеваний, пороки сердца, заболевания легких. При их наличии мерцательную аритмию могут спровоцировать бессонная ночь, стресс, злоупотребление кофе, мочегонные препараты, внезапный ночной телефонный звонок.

Приступ мерцательной аритмии очень опасен: если в течение двух суток его не снять, в предсердиях начинают формироваться тромбы, которые потом могут отрываться от стенок сосудов и вызывать инсульты, тромбозы некоторых артерий. Однако если приступ застать вовремя, то снять его – не проблема. Затем проводится поддерживающее лечение.

Кстати

В большинстве видов аритмии причиной заболевания служит расстройство нервной системы. Особую группу риска составляют дети школьного возраста, прежде всего девушки. Неразделенная любовь часто приводит к бессоннице, раздражительности и депрессии. В результате сердечная аритмия может развиться за очень короткое время.

Аритмию – под контроль

- При аритмиях прежде всего лечите основное заболевание. Нитроглицерин, валидол и т.п. приступы сердечной аритмии не снимают.
- Во время приступа аритмии не ложитесь. Сядьте, расслабьтесь, наберите полную грудь воздуха, максимально растягивая ребра, и задержите в этом положении дыхание.
- Примите лечебный «коктейль»: по 30 капель настоек валерианы и боярышника в рюмке с горячей водой. Можно добавить 20 капель корвалола.
- Сердцу нужны разумные, длительные и регулярные физические нагрузки. Как можно больше ходите пешком, хотя бы на работу и перед сном. Делайте это бодро и весело.
- Утро начинайте с контрастного душа и легкой зарядки.
- Хорошо помогают при аритмии регулярные посещения плавательного бассейна.
- Почаще проветривайте жилье. Постарайтесь спать всегда с открытой форточкой.
- Устранению психогенных факторов аритмии (стресс, депрессия и др.) способствуют перемена обстановки, эмоциональная встряска, новое увлечение, отъезд в отпуск.

Остановил аритмию

Прошлым летом я надолго оказался в Иркутске. Жара в июле в Сибири была страшная, и моя аритмия настолько усилилась, что я стал подумывать о самом печальном. Конечно, из-за жары пил много жидкости, в том числе и пиво. Сильно потел, а с потом выводится из организма калий, так необходимый сердечной мышце. Такие меры я предпринял.

- Полностью отказался от алкоголя (ни капли).
- После завтрака принимал по 20 капель валерьянки и боярышника на 1/4 стакана воды.
- После обеда принимал таблетку препарата калия и магния (аспарагинат).
- Перед ужином съедал один банан.
- В 10 ч. вечера – 5-6 штук кураги.
- В 11 ч. вечера, перед сном, принимал 20 капель корвалола в воде с 1 ч. л. меда.
- Чтобы отвлечься от дум, стал почти ежедневно ходить в лес за грибами или на рыбалку.
- Постоянно ношу с собой в маленьких емкостях настойки боярышника, валерьянки и корвалола. Принимаю немедленно, если почувствую что-то неладное или понервничаю.

От этих мер вреда никакого, а польза оказалась явная. Так я остановил аритмию и с тех пор только поддерживаю себя здоровым.

В.И. Чирков, г. Екатеринбург

Комментарий специалиста: ***нормализация калиевого обмена и ежедневный прием достаточного количества жидкости при аритмии необходимы. Полезно провести курс приема растительных настоек. Однако все это не устраняет причин аритмии, поэтому необходима консультация врача.***

Лучше всего – боярышник

При проблемах с сердцем самое неприятное – это подсесть на сильнодействующие аптечные препараты и принимать их всю жизнь, рискуя умереть, если какого-то средства вовремя под рукой не окажется. Поэтому я для себя давно выбрала от всех своих хворей фитотерапию – лекарственные растения. Использую только самые доступные. Одно из моих любимых растений – боярышник. Нет ничего лучше от проблем с сердцем. Особенно хорошо он помогает при аритмии – об этом мне еще когда-то давно соседка по садоводству рассказывала, старая травница.

Боярышник можно и нужно применять длительно – до трех месяцев, потом делать перерыв. Я пробовала готовить отвары, настои, экстракты, даже просто заваривала, как чай. Теперь чаще всего делаю отвар.

Готовится он так: 1 ст. л. измельченных плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка, уварить на слабом огне до половины объема, процедить и разбавить до 1 стакана. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Раньше я собирала ягоды боярышника сама, потом стала покупать на рынке, в аптеке, но особой разницы в его действии не заметила. А со своей аритмией я справилась!

Вера Петровна Рындина, г. Ульяновск

Примите к сведению!

Напитки в помощь сердцу

Больше всего людей умирает от болезней сердца и сосудов. Эти недуги унесли обоих моих родителей, еще совсем не старых. Тогда я и стала собирать народные рецепты, помогающие при сердечно-сосудистых заболеваниях. Вот два хороших средства.

● **Смесь овощных соков.** На один день нужно 0,3 стакана морковного сока, 0,3 стакана свекольного сока и 0,5 стакана редечного сока. Свежеотжатые соки смешать в фарфоровой посуде. Выпить соковую смесь в течение дня маленькими глотками. Проводить курс терапии надо в течение месяца, чтобы добиться стойкого результата.

● **Напиток от аритмии.** Измельчить и смешать по 1 ст. л. плодов черноплодной рябины, плодов боярышника, травы хвоща полевого, стеблей и листьев омелы, травы тысячелистника, цветков василька, корневищ валерианы. 2 ст. л. сбора заварить стаканом кипящей воды, оставить на 30 минут под крышкой, затем процедить и принимать настой по 0,5 стакана 2-3 раза в день после еды. Этот напиток стабилизирует сердечный ритм и предотвращает приступы аритмии.

Все, кому я давала эти рецепты, говорят, что сердечный ритм у них нормализовался.

Мария Викторовна Пономарева, г. Тула

Комментарий специалиста: ***фитотерапия при сердечно-сосудистых заболеваниях, в том числе аритмии, очень эффективна. Однако в ряде случаев аритмия может быть симптомом тяжелого органического заболевания сердца, поэтому необходимо обратиться к кардиологу.***

Колотится сердце

Когда у меня в первый раз случился приступ тахикардии, при котором сердце колотилось где-то в горле, дежурный врач хотела меня отправить в больницу с инфарктом миокарда, и только моя свекровь убедила ее подождать до завтра. А наша участковая посоветовала аптечные мочегонные сборы, чтобы вывести лишнюю воду, а для компенсации убыли калия велела есть размоченную курагу и изюм. Но свекровь сказала, что этого мало, и по ее совету я провела курс лечения отваром корней валерианы и настоем мелиссы.

1 2 ч. л. сушеных корней валерианы залить 1/2 стакана воды, кипятить 10-15 минут и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды в течение двух недель.

2 Мелисса – хорошее успокаивающее средство. 1 ст. л. мелиссы залить 2,5 стакана кипятка, настаивать, укутав, и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 1-2 месяцев. Мелиссу можно заменить соцветиями календулы.

Через два месяца приступы тахикардии прекратились.

Марина Жарких, Московская обл.

Комментарий специалиста: ***применение лекарственных растений, таких как мочегонные и успокаивающие сборы, при неосложненной синусовой тахикардии считается средством выбора. Однако бывают и очень опасные виды тахикардии, требующие срочного вмешательства врача.***

Как я лечила экстрасистолию

Мой первый приступ экстрасистолии запомнился мне на всю жизнь. Сердце внезапно перестало биться, прошиб ледяной пот, а откуда-то снизу поднялась волна дикого страха – неужели конец? С тех пор я на работе и дома берегла себя, как хрустальную вазу. Никакой тяжелой работы, никаких волнений. Чуть что – принимала лекарство и ложилась. Но лежа я чувствовала, что сердце совсем замирает, и ужас сдавливал горло, а лекарства никак не предотвращали следующий приступ. И когда однажды ночью страх дошел до предела, я поняла, что надо брать свою жизнь в собственные руки.

● Перестала при приступах аритмии ложиться. Сидя, набирала полную грудь воздуха и максимально растягивала ребра, чтобы сердцу было просторнее.

● Боясь «подсесть» на лекарства, я по совету сотрудницы стала выпивать «коктейль»: по 30 капель настоек валерианы и боярышника в рюмке с горячей водой – сердце сразу начинает биться.

● На работу я стала ходить пешком – ни одного приступа во время ходьбы не было. Уговорила мужа перед сном выходить вместе гулять – бодро и весело, назначая себе какую-то цель. Спать мы стали даже зимой с открытой форточкой. Контрастный душ и легкая зарядка по утрам тоже пошли на пользу. А еще я купила абонемент в бассейн.

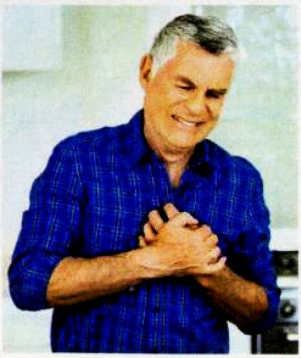
В общем, экстрасистолия теперь у меня под контролем.

Елена Соболь,
г. Волгоград

Мерцательная аритмия не устоит

Опасным сердечным недугом – мерцательной аритмией – мне пришлось столкнуться самому, и теперь я знаю, что делать при аритмическом приступе.

● В качестве первой помощи мне помогает надавливание на глазные яблоки в течение 1-2 минут.



● Иногда удается успокоить сердце глубокими вдохами с задержкой дыхания после вдоха.

● Ценные лекарства от мерцательной аритмии можно приготовить из травы адониса или ягод калины. Вскипятить 250 мл воды, убавить огонь и всыпать в воду 4 г травы адониса. Варить на слабом огне 3 минуты, накрыть крышкой и настоять 20 минут в теплом месте. Процедить. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. Через несколько дней приема сердцебиение нормализуется.

● Залейте стакан сушеных плодов калины стаканом кипятка и поставьте на средний огонь. После закипания накройте ковшик с отваром крышкой и дайте остыть. Принимать этот отвар для лечения мерцательной аритмии надо 3 раза в день по 2/3 стакана.

● Мне также очень помогает салат из тертого корня сельдерея с петрушкой и укропом. Заправлять можно чем хотите.

Федор Сергеевич Заклунный,
Ленинградская обл.

Комментарий специалиста: ***мерцательная аритмия (фибрилляция предсердий) встречается довольно часто, особенно у пожилых людей. Это заболевание развивается как признак более серьезных заболеваний сердца, поэтому народное лечение не заменяет основное, а может быть только дополнением.***

Редкое сердцебиение

Диагноз брадикардия, т.е. редкое сердцебиение, мне поставил врач скорой помощи, которую я вызвала, испугавшись, что у меня гипертонический криз. Давление подскочило почти до 200, сердце билось редко-редко, голова закружилась, и сознание стало куда-то уплывать. Так бывало и раньше, но в этот раз особенно сильно прихватило – видно, я слишком перетрудилась на своих грядках. На обследование, конечно, не пошла, решила лечиться сама, по совету подруги.

- В течение месяца каждое утро натощак выпивала 1 ч. л. аптечного экстракта элеутерококка в рюмке воды.
- Отвар шиповника. 1 ст. л. ягод шиповника (без семян) залить 2 стаканами кипятка, варить 10 минут. Охладить, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Этот отвар я пила в течение месяца по 1/4 или 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды, потом месяц – перерыв.

Очень важно также не допускать резкого снижения физических нагрузок. Теперь, если пришлось подбежать к автобусу или подниматься по лестнице, я сразу не сажусь, а успокаиваю дыхание ходьбой. Приступы брадикардии у меня прекратились.

Л.И. Семчина, г. Рязань

Снимаем приступ тахикардии

Людям, знакомым с такой неприятностью, как приступы тахикардии – долгого и очень частого сердцебиения, наверное, будет полезно узнать, как можно снимать эти приступы без всяких лекарств, одними только упражнениями. Эти способы я проверил на себе, они действительно помогают и доступны всем, просто надо делать их и не бояться.

- Сядьте удобно, постарайтесь сделать глубокий вдох, чтобы приподнялась грудная клетка, и задержите дыхание, насколько сможете. Это надо повторить несколько раз.
- Сделайте несколько приседаний, но не подряд, а с перерывом на несколько секунд между ними.
- Помассируйте руками сверху вниз области сонных артерий на шее (передние боковые поверхности шеи, где ощущается пульс).
- Можно делать дыхательные упражнения по методике Стрельниковой. Самое простое из них – слегка наклониться вперед, обхватить свою грудную клетку руками, сводя плечи, и одновременно сделать шумный короткий вдох носом, мысленно направляя поток воздуха в спину. Потом руки разводятся в стороны и делается свободный выдох через нос и рот. Повторить надо раз десять.

Поначалу мне приходилось делать все эти упражнения, но в последнее время для снятия приступов, которые стали очень редкими, хватает какого-то одного из них.

Виктор Павлович Поваляев, г. Санкт-Петербург

«Психогенные» экстрасистолы

К своей сердечной аритмии я привыкла. Старалась не обращать на нее внимания, а если становилось совсем плохо, то садилась или ложилась в постель. Врачи сказали, что у меня экстрасистолия, т.е. сердце сокращается не вовремя, и кажется, что оно остановилось. Тяжелых органических поражений сердца у меня не нашли, посоветовали меньше пить крепкого кофе. Но и без кофе приступы продолжались. Помощь пришла неожиданно – благодаря случайной встрече с бывшей институтской подругой. Я пожаловалась ей на свою экстрасистолию, а она почему-то стала расспрашивать, когда именно бывают приступы. Я сказала, что они у меня происходят почти всегда по утрам, когда просыпаюсь, или по пути на работу, особенно если предстоит какой-то неприятный разговор или конфликт. А в другое время – когда внезапно портится настроение. В ответ подруга заявила, что у меня «психогенная» экстрасистолия из-за скрытой депрессии и надо мне, наконец, перейти на более интересную работу, что я давно хотела сделать, но боялась потерять в зарплате. А отпуск она предложила брать частями и проводить в путешествиях, а не на нашей даче. Так я и сделала, да еще стала в выходные выезжать за город, а вечера по возможности проводить вне дома. И теперь мои экстрасистолы навещают меня очень редко.

О.В. Баранец, г. Омск

Бегом от диабета

Вот старики жалуются, что дети их забывают, только своими делами заняты. Я, к великому моему счастью, о своем сыне такого сказать не могу. Он и заботливый, и внимательный, да еще помог мне с неизлечимой болезнью справиться и новую жизнь обрести.

Без паники!

А началось с того, что стала меня мучить жажда – все время воду пил. Да еще сонливость одолела: в транспорте засыпал, так что несколько раз меня на конечной остановке высаживали. Тут уже я забил тревогу, побежал к врачам, проверили сахар – так и есть, диабет 2-го типа. И откуда только он взялся? Ведь я ничем не болел, сладким никогда не злоупотреблял, жирку лишнего у меня не так уж много, а тут – такая напасть…

Честно сказать, я был в отчаянии. Ведь это неизлечимо! Врачи меня на таблетки посадили, а через год, сказали, начну на инсулине жить – всю оставшуюся жизнь. И только сын мой, Володька, твердо сказал: «Перестань паниковать, отец, справимся. И с диабетом люди живут. Если и нельзя совсем вылечиться, то с любой болезнью можно и нужно бороться. И победить ее!» Я как-то сразу успокоился и поверил ему. Ведь Володька мой – парень-кремень. Если что решил, то обязательно сделает, любое дело до конца доведет.

Сахар надо сжигать бегом

И вот сын узнал, что состояние диабетика можно значительно улучшить и даже сахар в крови понизить, если заниматься специальной физкультурой, делать силовые упражнения или даже просто регулярно бегать. Объяснил он мне это так. «Ты, говорит, папа, в организме своем сахар накапливаешь, как уголь в топке паровоза, а до конца его не сжигаешь. Конечно, есть надо поменьше, диету соблюдать, только этого мало. Надо заставить лишний сахар в твоей крови работать – перегорать, в энергию превращаться. Тогда и мелкие сосуды – капилляры – снова начнут расти, от упражнений кровь в них начнет лучше циркулировать, и ни слепоты, ни язв на ногах не будет!» И точно, я ведь уже и у окулиста был, и к дерматологу с трещинами на пятках обращался. Выслушал я сына, но все же за советом к своему врачу сходил. А он говорит, что физические нагрузки, конечно, нужны, но диабет от них не пройдет. Ах, не пройдет, подумал я, так уж лучше таблетки глотать, чем позориться – на старости лет трусцой бегать. Вот только сынка своего я

недооценил. Не мог он так просто сдаться, если что-то затеет!

Полезный урок

Как-то в очередной раз получаю я пенсию в своем отделении Сбербанка. Положил денежки в конверт и только успел выйти за дверь, как подлетает ко мне какой-то парень, выхватывает конверт из моих рук и – бегом. Я на полсекунды оторопел, а потом как припущу за ним! Не таков я, чтобы позволить какому-то подонку пенсии себя лишить. И так я лихо побежал, что уже через сотню метров чуть было не схватил парня за рукав, но тот вывернулся, бросил мой конверт и скрылся за углом. А навстречу мне из-за угла вдруг выходит собственной персоной мой сынок и говорит: «Как ты отлично бегаешь, отец! А ну-ка, пойдем – сахар тебе проверим». Отвел в поликлинику, благо она рядом, сделали мне экспресс-тест на сахар, а результат – хоть стой, хоть падай: вчера еще было 10-12, а после моей пробежки – 6! Почти норма. И пока я сидел и глазами хлопал, сын мне внушал, что бег – мое спасение. «Подожди-ка, – дошло до меня, – а мальчишку ты натравил на меня?» Сын довольно захохотал. «Я, – говорит. – Это сосед наш, Колька, а ты его впопыхах не узнал. Зато как побегал!» Ну, тут и я со смеху покатился и сердиться на него уже не смог.

Занимаюсь!

Убедил-таки он меня, и начал я бегать. Но сын сказал, что для того, чтобы резко не упал сахар, надо правильно дозировать физические нагрузки и проверять уровень сахара. Если вы перестарались и почувствовали слабость, съешьте кусочек сахара или таблетку глюкозы, которые лучше иметь под рукой. Начал я бегать с 10 минут. Потом постепенно прибавлял время. А после бега – быстрая ходьба, потом остановка и упражнения: раскачивания всем корпусом из стороны в стороны, наклоны, приседания, ходьба на цыпочках. Сам себе нагрузки придумывал, например, стоя на цыпочках, высоко поднимал прямые руки и мелко-мелко тряс растопыренными пальцами. Сразу кровь в них начинает играть. Чтобы ноги при беге не страдали, сын мне дорогие кроссовки купил. Да еще заставил каждый вечер делать специальные упражнения для стоп: поджимать и распрямлять пальцы ног, вставать на носки и опускаться на пятки, крутить стопами во все стороны и во всех положениях, какие только могу придумать, и даже мять босыми пальцами бумагу.

Главное – не лениться

Потом к бегу и упражнениям сын прибавил горячие ванны. Но это, скажу я вам, средство не для всех. С больным сердцем – ни-ни, а то и до инфаркта недолго. Уж я на что к бане привычный, но в первый раз такую ванну с трудом выдержал. Потом привык и два раза в неделю минут по двадцать в горячей воде лежал. Оказывается, что после ванн сахар в крови тоже понижается.

Целый год я продержался почти без таблеток и без инсулина, а Володька мой все не унимается. В деревню сын поехал к другу, а там одна бабушка-знахарка посоветовала ему ягоды черной бузины для меня заваривать и чай делать из листьев земляники. Вот он и привез из деревни мешок земляничного листа, засушил его и три месяца поил меня таким травяным чаем.

В общем, понял я, что с диабетом 2-го типа жить можно, и даже неплохо жить, если, конечно, вы способны справиться со своими главными врагами – вечными стрессами, упрямством, ленью и нежеланием бороться с недугом. А уж если у вас будет такой руководитель и помощник, каким оказался для меня мой сын, успех вам точно обеспечен. Ведь если нельзя вылечить болезнь, то ее можно и нужно победить!

Василий Петрович Самойленко, г. Новосибирск

Болезнь или характер?

Что такое истерия – болезнь или проявление плохого характера? Кто становится истериком, может ли такой человек помочь себе сам и как должны вести себя его родственники, чтобы предупредить приступы? Сегодня на ваши вопросы отвечает петербургский невролог, психотерапевт, автор книг по неврологии и популярной психологии Валерий Дементьевич Рыжков.

Разновидность невроза

– Валерий Дементьевич, так что же такое истерия – болезнь или особенность характера?

– Это нервно-психическое заболевание. Обычно выделяют три основные формы неврозов: неврастению, истерию и невроз навязчивых состояний. И такая форма, как истерия, связана с чрезмерной склонностью к самовнушению и внушению, а также неспособностью сознательно контролировать собственное поведение.

– Известно, что невроз – болезнь отношений. Значит, истерия возникает как реакция на проблемы во взаимоотношениях с окружающими людьми?

– Истерия – заболевание психогенного происхождения, которое обычно развивается после душевных травм у людей со слабым типом нервной системы. А провоцирующие ее психотравмы действительно зачастую связаны со сложностями, возникающими у человека при общении, например, в семье, на работе. Невроз часто возникает как конфликт: «Я хочу, но не могу». Для истерика эта формула чаще выглядит так: «Я хочу и могу, но мне мешают, мне не дают, запрещают…»

– Это лечится?

– Вообще, неврозы – функциональные, то есть обратимые расстройства. Они могут пройти сами через какое-то время после психической травмы или поддаются полному излечению. Человек, у которого невроз, способен осознать факт душевного расстройства и сам критически оценивает свое состояние.

– Бытует мнение, что истерия свойственна в основном женщинам. Так ли это?

– Обратимся к истории вопроса. Истерию выделили как болезнь только в XVIII веке. Тогда она была даже «модной» и в медицине начала XIX века считалась маточным заболеванием, присущим только женщинам. Само слово «исте-

рия» происходит от латинского hysteria, что дословно переводится как «болезнь матки».

Сегодня известно, что она связана с душевными особенностями человека, воспитанием, а также с обстоятельствами его жизни. И никакой связи с болезнями матки здесь нет. Однако следует отметить, что истерия приблизительно в 4 раза чаще проявляется у женщин из-за их большей по сравнению с мужчинами эмоциональности.

– Как ее распознать?

– Например, у истериков наблюдаются симптомы разных болезней. К примеру, нарушения походки. Нередко дело доходит даже до псевдопараличей рук, ног, потери чувствительности других частей тела. Причем все это происходит при отсутствии органических причин. Несколько реже наблюдаются истерическая слепота, глухота, немота. Однако в последнем случае человек молчит, когда ему задают вопросы, но отвечает на них письменно, в отличие от глухонемых. У истерии есть и другие характерные признаки.

4 признака болезни

1 Повышенная эмоциональность и внушаемость (поэтому люди с истерией легко поддаются гипнозу).

2 Склонность к преувеличению собственных страданий. Истерики всегда подчеркивают исключительную тяжесть своего заболевания, часто говорят о невыносимых болях и других ужасных мучениях, о неповторимых и необычных симптомах, которые чрезвычайно разнообразны. Симптомы варьируются от обычной нервной неустойчивости до истерических припадков с конвульсиями (судорогами). Они могут напоминать проявления самых разных болезней. Поэтому-то истерию и называют «великой симулянткой». Если человек, страдающий от нее, попадает в больницу, то он может мастерски копировать симптомы заболеваний других больных, находящихся вместе с ним в палате.

3 Потребность в привлечении внимания к себе во что бы то ни стало. Причем такие люди очень любят обращать на себя внимание окружающих в любых ситуациях, даже в благоприятные периоды жизни. Они склонны к преувеличению не только собственных страданий, но и радостей, положительных эмоций. И постоянно ждут признания окружающих, даже если не обладают никакими особенными талантами. Нередко эти люди, если они действительно незаурядны, становятся центром, душой компании. Однако они не могут в достаточной мере себя контролировать и давать себе адекватную оценку. Зачастую не учитывают обстоятельства, тему разговора и то, интересует ли их мнение остальных в данный момент.

4 Истерический срыв всегда происходит на людях. При отсутствии «зрителей» признаки истерии ярко не проявляются, а вот при окружающих симптомы болезни нарастают. Например, бывают истерические судорожные припадки, хотя в настоящее время они встречаются довольно редко. Припадки возникают обычно не только на людях, но и в таком месте, где больной не может нанести себе повреждение. Сознание у такого человека не выключается, а как бы сужается: он не падает где попало, а предварительно выбирает место, чтобы подстелить соломку и не удариться.

Для истерических личностей характерен душевный инфантилизм. Он проявляется в их эмоциональных реакциях, суждениях и поступках.

Плоды неправильного воспитания

– В какой же степени истерия является болезнью, а в какой – проявлением плохого характера?

– Существует истерический тип личности. Определенная душевная конституция дается человеку от природы аналогично телесной. Как, например бывают люди, склонные к полноте. Такому человеку никак не стать худощавым. И, наоборот, склонному к худобе при всем желании не удается добиться округлости форм.

В то же время истерические черты могут сформироваться и в течение жизни. Они бывают результатом неправильного воспитания в семье, а также длительного воздействия неблагоприятных социальных и травмирующих психику факторов.

– Какое воспитание способствует развитию истерических черт?

– Если ребенок растет в обстановке чрезмерного обожания, восхищения, восхваления. Если родители моментально исполняют все его желания и прихоти. Тогда формируются такие черты истерической личности, как эгоцентризм, самовлюбленность, демонстративность, эмоциональная неустойчивость при отсутствии инициативы и целевых установок в жизни.

– А насколько важны отношения между взрослыми в семье?

– Очень важны, ведь ребенок, наблюдая за своими родителями, всегда пытается их копировать. Зачастую именно в семье формируются стереотипы реагирования на определенные ситуации. Например, мать ребенка с помощью приступов истерии многого добивается от его отца, своего мужа, который потворствует такому поведению. Ребенок видит это, и достаточно велика вероятность того, что он будет в дальнейшем пытаться добиваться своих целей, закатывая истерики.

– Чем еще отличаются люди истерического типа, которые вырастают из таких детей?

– У истерической личности повышенные требования к окружающим, такая личность добивается признания. Это проявляется в демонстративности, театральности, в преувеличении и приукрашивании своих переживаний. Поступки рассчитаны на внешний эффект. Важно поразить других очень ярким внешним видом, бурностью эмоций, рассказами либо о своих необычайных приключениях, либо о невыносимых страданиях. Чтобы обратить на себя внимание, человек не останавливается ни перед ложью, ни перед самооговором. Например, известны случаи, когда страдающие истерией приписывали себе не только подвиги, но и преступления, которых не совершали.

К тому же для истерических личностей характерен душевный инфантилизм. Он проявляется в их эмоциональных реакциях, суждениях и поступках.

– Их настроение быстро меняется?

– Чувства таких людей поверхностны и неустойчивы. Настроение часто колеблется, происходит быстрая смена симпатий и антипатий. Именно про таких людей говорят, что у них от любви до ненависти один шаг.

Надо отметить, что истерическим личностям свойственен художественный тип мышления. Однако они редко достигают успехов в творческой деятельности или научной работе.

Потому что им мешают душевная незрелость, эгоцентризм, необузданное желание постоянно быть в центре внимания.

Добавлю, что есть у истерических личностей еще одна черта – необыкновенная внушаемость. Этим нередко пользуются фокусники-гипнотизеры. Они находят в зале людей такого типа и легко демонстрируют с их помощью всякие трюки. Те с удовольствием выполняют различные команды, а также демонстрируют, изображают любые действия, требуемые фокусником.

Кто виноват и что делать?

– Вы говорите, что существует истерический тип личности – просто такой душевный склад, как бывает определенная телесная конституция. Но как помочь этому человеку, чтобы болезнь не цвела у него пышным цветом? И может ли он чем-то помочь себе сам?

– Человек, склонный к полноте, соблюдая определенные принципы здорового питания и рационально рассчитывая физические нагрузки, будет несколько полноват, но не станет отвратительно толстым.

Подобно тому, как склонному к полноте вредно сладкое и мучное, склонному к истерии человеку следует избегать травмирующих его ситуаций. То есть избегать общества, провоцирующего его истерию.

Дело в том, что такой человек не может не реагировать на обижающие его разговоры. Психологически его не переломить и не надо даже пытаться. Надо просто по возможности сглаживать острые углы.

– В каких случаях истерии необходима помощь специалиста?

– Истерию, которая возникла как реакция на тяжелую

душевную травму, лечат врачи – лекарствами, методами психотерапии с элементами переубеждения, внушения или гипноза.

– Давно ли применяется гипноз?

– Впервые гипноз использовал Ф. Месмер, основатель теории животного магнетизма (гипнотерапии). Затем применял его последователь Шарко, родоначальник неврологии как науки и создатель известного душа, который назвали его именем. Чрезвычайно популярные в Париже сеансы Ф. Месмера были позднее описаны Стефаном Цвейгом.

– Если ясно, что истерические реакции – плоды воспитания, то что делать?

– Кроме психотравмирующих ситуаций, неприятных людей, истерикам следует избегать алкоголя, который растормаживает. И лучше работать в небольшом коллективе, где меньше вероятность того, что больной станет объектом насмешек.

В свой труд надо стараться вносить больше творчества. Подойдет и надомная работа, связанная, например, с каким-либо народным промыслом.

О взаимоотношениях в семье

– Всегда ли трудно жить в одной семье с истеричкой, истериком?

– Нередко все члены такой семьи – как бы звенья одной цепи, и им хорошо. Например, жена добивается всего истериками, так как она «больная». Муж, выполняя все желания «страдающей» супруги, чувствует себя рыцарем и опорой для «слабой» женщины. И растущий ребенок вроде бы привыкает к такому распределению ролей.

Но потом он становится взрослым и приводит в дом свою половинку. Вот тут-то могут начаться большие сложности в ранее благополучной семье.

– Почему?

– Родители пытаются вовлечь нового человека в свою игру и нередко вовлекают его. Однако если тот хочет построить жизнь в семье по рациональным принципам, то, как правило, это не удается. И его начинают считать источником всех бед.

– Как вести себя родственникам истерика?

– В семье должно быть полное понимание. Проблемы нужно стараться обсуждать с больным в спокойные периоды, желательно на природе. Следите за тем, чтобы в его жизни были постоянные разрядки, чтобы он на что-то отвлекался. Хорошо посещать театры, выставки, ездить за город небольшой компанией или вдвоем.

– Что вы посоветуете людям, склонным к истерии?

– Напомню: это иллюзия, что с помощью истерии можно чего-либо добиться в жизни. Она не столько дает возможность реализовать свои планы, сколько наносит ущерб человеку.

Разрушается семья, приходится оставлять работу, и вся жизнь превращается в сплошную болезнь.

Если вы склонны к истерии, то лучше не идите на поводу у собственных эмоций, а прислушивайтесь к голосу разума и советам людей, которых вы уважаете.

Беседовала Елена Егорова

Жимолость: изгородь от всех болезней

Жимолость – не только красивый, но и очень полезный кустарник, который относится к ценным лекарственным растениям, причем лечебными свойствами обладают не только ягоды, но и листья, ветки, кора и корни. Выращивать жимолость на своем участке – одно удовольствие.

Урожай целебных ягод каждый год

Всех гостей на моей даче в неизменный восторг приводит живая изгородь из жимолости – двухметрового кустарника с пышной кроной, усыпанной нежными цветочками бледно-желтого цвета и темно-синими ягодами с чудесным кисло-сладким вкусом. Они созревают раньше других ягод в начале лета.

Жимолость – очень неприхотливая, морозостойкая и не требует практически никакого ухода, кроме нескольких несложных манипуляций

пару раз в год. Лучше всего размножать ее зеленым черенкованием, и сейчас самое подходящее для этого время. Я определяю, что побеги готовы для черенкования, если при сгибании ветка кустарника не гнется, а ломается. Значит, пора нарезать черенки, что я делаю только утром, когда еще нет сильной жары, или в прохладную погоду. Острым ножом отрезаю из побега среднюю часть длиной от 7 до 12 см, диаметр – 0,4-0,5 см с двумя узлами и одним междоузлием.

Листовые пластинки из нижних узлов срезаю полностью, а из верхних узлов – обрезаю более чем наполовину и сразу сажаю черенки наклонно под углом 45° в почвенную смесь. Ставлю их в пленочный парник, раз в два дня обильно поливаю и обрызгиваю. На 8-10-й день, когда появятся первые корешки, постепенно снижаю частоту поливки и одновременно закаливаю черенки, открывая двери и фрамуги на 20-40 минут. На второй год высаживаю черенки на постоянное место и вношу в каждую посадочную яму 5-7 кг навоза и 40-50 г калийной соли. А на третий год мои саженцы уже начинают цвести и плодоносить, постепенно наращивая урожай. Хотя взрослая жимолость и не требует особого ухода, но чем лучше условия ее выращивания, тем пышнее цветут кусты и тем больше плодов она дает осенью.

Поливают жимолость умеренно, 3-4 раза за сезон, в жаркую и сухую погоду по 8-10 л на каждое растение. Но нужно помнить, что при нехватке влаги в почве может усилиться осыпание плодов и снизиться урожайность, а сами ягоды будут сильно горчить.

Каждые 2-3 года ранней весной или поздней осенью провожу омолаживание и прореживание стареющих кустов, вырезая старые и сухие ветви и оставляя не более 5 мощных стволов. Но никогда не срезаю верхушки побегов, где сосредоточено большинство почек с зачатками цветков, иначе сильно снизится урожайность. Этого нехитрого ухода за кустарником вполне достаточно, чтобы все лето пышно цвела и плодоносила наша живая заграда одновременно и от непрошеных гостей, и от болезней.

Мария Шемякина,
г. Смоленск

Ягоды и листья от гипертонии

Я гипертоник с большим стажем. Особенно много проблем повышенное давление доставляет мне летом, когда от жары и духоты оно начинает сильно скакать.

Снизить давление удается с помощью настоя жимолости, который я начала регулярно принимать по совету соседки. Она рассказала, что ягоды и листья жимолости нормализуют артериальное давление при гипертонии и обладают сильным противоатеросклеротическим действием.

Настой я готовлю по ее рецепту двумя разными способами, в зависимости от того, какие части жимолости есть в наличии.

- 10 г сухих листьев заливаю 0,2 л кипятка, завариваю 2 часа, процеживаю и пью по 1 ст. л. 4 раза в день.
- 20 г сухих плодов заливаю в термосе 0,2 л кипятка, завариваю 4 часа, процеживаю и пью по 2 ст. л. три раза в день.

Прошлое, очень знойное лето я пережила на удивление спокойно благодаря этому настою, который принимала без перерыва все жаркие месяцы.

Лариса Ухова, г. Москва

Кора и ветки снимут боль

Постоянно держу в аптечке запас коры и веток жимолости, которые обладают множеством лечебных свойств – противовоспалительным, противомикробным и противоотечным действием.

Настой ветвей и коры жимолости съедобной незаменим при головной боли, отеках, ранах и ожогах, расстройствах желудка, а также для полоскания горла и промывания глаз.

Для внутреннего применения беру 1 ст. л. измельченной коры и веток, заливаю 1 стаканом холодной воды, кипячу на медленном огне 15 минут, процеживаю и принимаю по 1 ст. л. три раза в день за полчаса до еды. Для наружного применения беру 2 ст. л. измельченного сырья и готовлю тем же способом.

Ванны с этим настоем снимают боли при обострениях ревматизма, невралгий и суставных болезней. Недавно я быстро вылечила себе застуженную поясницу, после того как несколько раз приняла на ночь горячую ванну с добавлением 0,5 л настоя коры и веток жимолости.

Тамара Половникова, г. Псков

Где сажать

Жимолость хорошо растет на любых почвах, но лучше всего развивается на рыхлых и дренированных. Непригодны для ее посадки слишком сухие участки, тяжелые сырые и бедные песчаные почвы. Жимолость светолюбива и предпочитает открытые солнечные участки, может расти в полутени, но при сильном затенении цветет слабо.

Как сажать

Размножают жимолость свежесобранными семенами, делением куста, отводками, порослью, зелеными и одревеснившими черенками. Зеленые черенки заготавливают с окончанием роста побегов (вторая-третья декада июня), нарезая среднюю часть веток с двумя-тремя междоузлиями.

Как ухаживать

Раз в два года рекомендуется вносить перегной под куст, раз в 3-5 лет выпиливать под корень несколько (2-3) побегов из середины куста для лучшего освещения оставшихся побегов. Ранней весной, а также перед зимой необходимо набрасывать на кусты легкий укрывной материал, чтобы птицы не склевали почки.

Как собирать

Кору заготавливают ранней весной, сушат и хранят в сухом месте, листья и цветки заготавливают во время цветения, также сушат и хранят в сухом месте. Ягоды собирают после созревания, затем их сушат, консервируют или замораживают.

Кардиостимулятор – помощник сердца

С тех пор как в середине прошлого века были успешно имплантированы первые электрокардиостимуляторы, эти замечательные приборы помогли миллионам сердечников. Благодаря такому изобретению люди с нарушениями сердечного ритма могут вести нормальный образ жизни.

В заданном ритме

Не секрет, что у каждого человека свой ритм сокращения сердца, но в среднем оно бьется с частотой 60-80 ударов в минуту. Но при некоторых заболеваниях наш «пламенный мотор» перестает справляться с частью возложенных на него обязанностей. И в ряде случаев может помочь небольшой прибор – электрокардиостимулятор (ЭКС), который вживляется непосредственно в организм.

Этот миниатюрный прибор восстанавливает один из наиболее необходимых ритмов жизни – ритм человеческого сердца. А вся система ЭКС состоит из двух частей: генератора электрических импульсов и электрода, который представляет собой спиральный проводник. Этот проводник обладает достаточной гибкостью, чтобы выдерживать кручение и сгибание, вызываемые движениями тела и сокращениями сердца.

ЭКС посылает электрические импульсы сердечной мышце. Они устанавливаются индивидуально и точно дозируются, заставляя сердце работать в диапазоне естественного ритма. Такой прибор может работать в постоянном импульсном режиме или «по требованию», т.е. посылать электрические импульсы только тогда, когда они необходимы, а в остальное время находиться в режиме ожидания.

Если первые модели могли задавать только один ритм, то современные ЭКС способны изменять ритм в соответствии с интенсивностью движений человека. Более того, существуют модели, управляющие каждым желудочком сердца, что позволяет добиваться согласованной работы обоих.

Все гениальное – просто!

На сегодняшний день операция по вживлению ЭКС уже не считается трудоемкой. Как правило, электрокардиостимуляторы имплантируются одним из двух методов: трансвенозно (через вену) или эпикардиально (через эпикард, т.е. наружную оболочку сердца). И уже через неделю после такой операции человек возвращается к привычному образу жизни, но находится под наблюдением районного кардиолога.

Наука не стоит на месте, и с каждым годом появляются электрокардиостимуляторы, которые становятся меньше в объеме и легче. Так, недавно в Колумбии был создан миниатюрный ЭКС с использованием нанотехнологий. Его размеры – с крохотное рисовое зернышко, в то время как внедряемые нынешние – со спичечный коробок. Пока проводятся испытания на животных, а через пять лет планируется начать массовое производство миниатюрного ЭКС.

Это важно знать

«У свекра – кардиостимулятор. Считается, что мобильный телефон влияет на этот прибор. Надо ли полностью отказаться от пользования таким телефоном?»

П. Иванько, г. Новороссийск

Человеку, имеющему ЭКС, пользоваться мобильным телефоном можно. Но во время переговоров желательно не подносить его к стимулятору ближе, 20 см. Также не стоит носить телефон в нагрудном кармане (в области сердца!) или на шнуре, надетом на шею.

Хотелось бы также предупредить, что придется отказаться от некоторых способов диагностики и лечения. Под запрет попадают исследования, связанные с электромагнитным воздействием, – УЗИ, МРТ. Не рекомендуется пользоваться и домашними лечебными электромагнитными приборами.

Кроме того, после имплантации ЭКС надо контролировать внешние воздействия – они могут внести разлад в работу прибора. Вот несколько правил, которые следует соблюдать.

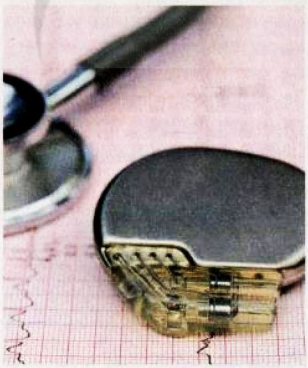
1 Избегайте соседства с мощными антеннами («тарелками») – их сигналы могут влиять на ЭКС.

2 Не проводите много времени вблизи линий электропередачи.

3 Нежелательно посещать концерты, на которых используется мощная акустическая аппаратура.

4 В трамвае или электричке не садитесь в вагон, в котором есть мотор. Будет лучше, если вы разместитесь в прицепном вагоне – так вы обезопасите себя от влияния магнитного поля работающих электродвигателей.

5 Средства контроля в магазинах и аэропортах («рамки») испортить стимулятор не могут, однако все-таки лучше не проходить их (для чего предъявить охране карточку владельца кардиостимулятора).



Кстати

После установки кардиостимулятора категорически запрещены некоторые виды спорта – дайвинг, стрельба, пауэрлифтинг, бодибилдинг, тяжелая атлетика и армреслинг.

Все хорошо в меру

«Я хотел бы узнать, какая физическая нагрузка допустима после операции по установке кардиостимулятора?»

Александра Владимировна Петракова, г. Александров

В первые два месяца после операции желательно ограничить движения рукой (со стороны имплантации). Также следует избегать резких подъемов рук и резких отведений в сторону.

Но и потом испытывать сердце на прочность не стоит – оно должно постепенно вработаться в новый для него заданный ритм.

Некоторые физические нагрузки придется исключить. Нельзя, например, выполнять какие-либо работы в наклон, поднимать тяжелые предметы (более 5 кг).

Это может привести к отрыву от сердечной мышцы электродов или разрушит стимулятор.

Если в течение 6 месяцев в работе стимулятора не обнаружены отклонения, то разрешаются занятия спортом (плавание, езда на велосипеде). Но все-таки приступать к тренировкам без консультации со специалистом не стоит!

Когда готовить холодный настой?

Мне встречались рецепты приготовления настоев на холодной воде. Для чего это делается? Разве такие средства не будут очень слабыми?

В.С. Кузнецова, г. Барнаул

Отвечает врач-натуротерапевт С.Д. Борисов

Большинство лекарственных средств на основе растений готовятся в виде горячего настоя, отвара или спиртовой настойки. Эти способы помогают извлечь максимум полезных веществ из листьев, цветков, корней, коры и семян. Однако иногда соединения, которые оказывают целебное действие, неустойчивы к воздействию высоких температур. К ним относятся, например, летучие эфирные масла и слизи. Или в них содержатся токсичные или неприятные на вкус компоненты, выделяющиеся в горячую воду. В таких случаях и применяют холодный способ. Используется эта технология достаточно редко. С ее помощью получают водную вытяжку из корневищ алтея, мыльнянки, семян льна, свежих листьев крапивы, мяты и мелиссы.

Готовится холодный настой просто: лекарственное сырье в необходимой по рецепту пропорции (обычно 1:10) заливают водой комнатной температуры и выдерживают от 6-10 часов до 1-2 суток. После этого процеживают и применяют для лечения.

Используйте только эмалированную, керамическую или стеклянную посуду.

Причины щелчков в челюсти

Стоит ли беспокоиться по поводу щелчков, которые у меня возникают в челюсти при жевании? С чем они связаны?

Дмитрий Вашуков, г. Саратов

Отвечает врач-стоматолог М.И. Гринева

Дмитрий, я рекомендую вам обратиться к стоматологу, не дожидаясь возможных последствий. Скорее всего, вам могут назначить дополнительные обследования и консультацию у более узких специалистов – хирурга, ортодонта или ортопеда. Звук щелчка может вызываться несколькими причинами. Самые распространенные из них – это:

- дисфункция чéлюстного сустава, при которой ослаблены связки или есть нарушения в других структурах;
- артрит, связанный с разрушением хрящей в суставе;
- отложения солей на поверхностях сустава;
- травмы, даже если они случились много лет назад;
- неправильный прикус, приводящий к неравномерному распределению нагрузки на челюстные суставы.

В зависимости от причины будет назначено лечение. В большинстве случаев можно обойтись консервативной терапией – противовоспалительные средства, физиотерапия, хондропротекторы, лечебная гимнастика. Иногда требуются мероприятия, направленные на исправление прикуса, например ношение ретейнеров или кап. В самых тяжелых случаях прибегают к хирургическому вмешательству.

Затягивать визит к доктору не нужно, потому что есть риск вывиха сустава, при котором челюсть может просто «заклинить», а в этом случае понадобится помощь травматолога – самостоятельно вправлять сустав ни в коем случае нельзя, это чревато разрывом связок.

«Нервные» врачи

В каких случаях нужно обращаться к неврологу, а в каких – к психологу, если есть проблемы с нервной системой, например сильный хронический стресс, бессонница и депрессия?

В.Е. Гладенкова, г. Нижний Новгород

Отвечает врач-невролог С.М. Жданова

Есть несколько специалистов, которые занимаются проблемами с нервной системой, и не всегда можно сразу сказать, обращение к кому из них вам понадобится. Коротко поясню разницу между сферами их деятельности.

1 **Врач-невролог (невропатолог – устаревшее название)** занимается заболеваниями головного и спинного мозга, но зона его ответственности – это функциональные расстройства, например невриты, невралгии, а также вопросы, связанные с нарушениями мозгового кровообращения, в том числе с инсультом. При указанных вами в вопросе проблемах начните с визита к этому доктору. Он назначит необходимые обследования, проверит, нет ли нарушений в работе нервной системы на физическом уровне, и назначит соответствующее лечение. В арсенале врача-невролога, кроме лекарственных препаратов, имеются также методы физиотерапии, мануальные методики, массаж.

2 **Врач-психиатр** поможет, если вас преследуют навязчивые страхи и чрезмерная тревога, депрессии, перепады настроения, чрезмерная агрессивность. Расстройства памяти, если невролог не нашел со своей стороны никаких явных нарушений в головном мозге, также относятся к компетенции психиатра. Психиатр лечит в основном медикаментозными средствами – препаратами, воздействующими непосредственно на головной мозг.

3 **Врач-психотерапевт** (у такого специалиста обязательно должен быть диплом о высшем медицинском образовании) окажет помощь при депрессиях, неудовлетворенности жизнью и недовольстве собой, тревожных состояниях и навязчивых страхах, хронических стрессах. В своей работе психотерапевт использует множество методов, направленных на выявление причины всех этих расстройств и их корректировки. Медикаментозное лечение используется лишь как дополнение – в психиатрии на него делается основной упор.

4 **Врач-сомнолог** – редкая у нас специальность. Он занимается нарушениями сна, прежде всего бессонницей. В его арсенале не только медикаментозные средства, но и другие методики, которые помогут нормализовать сон.

5 **Психолог**, в отличие от всех предыдущих специалистов, не является врачом, поэтому у него нет права ставить диагнозы и назначать лечение. Его задача – помочь восстановить душевное равновесие, обрести уверенность в себе, развить способности в общении с другими людьми, научить справляться с отрицательными последствиями стрессов.

Откуда в кишечнике карманы?

У меня в толстой кишке обнаружили дивертикулы, но сказали, что сейчас лечение не требуется. Что это такое? Опасно ли это?

В.А. Коростелева, г. Можайск

Отвечает врач-гастроэнтеролог В.С. Васильева

Дивертикулы – это мешкообразные выпячивания (карманы) в стенках полых органов – в пищеводе, мочевом пузыре и мочеточниках, в трахеях. Чаще всего обнаруживаются в сигмовидной и по-

перечно-ободочной кишках (это отделы толстого кишечника). Почему они возникают? Иногда есть врожденная предрасположенность, и в этом случае дивертикулез (так называется это состояние) связан с особенностями строения стенки кишечника, слабостью его мышц. Чаще всего заболевание приобретенное, развивается в основном у лиц пожилого возраста. Этому способствуют неправильное питание с недостатком продуктов, богатых клетчаткой, хронические запоры, возрастные нарушения кишечных вен, ожирение и малоподвижный образ жизни.

Сами по себе дивертикулы никак себя не проявляют, обнаруживаются случайно при обследованиях кишечника и не требуют лечения. Проблемой они становятся тогда, когда в них скапливается содержимое кишечника и активно размножаются бактерии, из-за чего развивается воспаление – дивертикулит. Оно сопровождается неприятными симптомами: вздутием живота, болями, расстройствами стула, тошнотой, рвотой, повышением температуры. Опасно это заболевание и своими осложнениями – кишечными кровотечениями, непроходимостью кишечника и перитонитом.

Дивертикулит лечат с помощью антибиотиков, спазмолитиков, строгой диеты, в тяжелых случаях может потребоваться оперативное вмешательство.

Если у вас обнаружены дивертикулы, во избежание развития воспаления в первую очередь обратите внимание на свое питание и образ жизни.

- Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой, – овощей, зелени, фруктов, каш (кроме манной), морской капусты.
- Ежедневно выпивайте хотя бы стакан кисломолочных напитков.
- Избегайте полуфабрикатов, газировок, жареной пищи, белого хлеба и сдобы.
- Пейте достаточное количество жидкости, главным образом обычной воды.
- Больше двигайтесь, гуляйте, делайте гимнастику по утрам.

Цветные линзы: правила безопасности

Дочка-подросток очень хочет носить декоративные линзы, чтобы изменить цвет глаз. Мне кажется, что это плохо для зрения. Что об этом думают врачи?

Л.М. Сальникова, г. Санкт-Петербург

Отвечает врач-офтальмолог А.Д. Лысенко

Сейчас существует много видов контактных линз, не предназначенных напрямую для улучшения зрения. Например, косметические непрозрачные цветные линзы позволяют изменить цвет глаз, даже, например, темно-карий на светло-голубой. Благодаря ним можно также скрыть некоторые дефекты радужной оболочки, обеспечить защиту от ультрафиолета. Оттеночные линзы остаются прозрачными, с ними можно немного изменить природный цвет глаз, сделать его более выразительным. Декоративные линзы (тоже непрозрачные) с нанесенными на них рисунками используются в основном для развлечения или для создания различных образов в кино – вампиров, людей-кошек и т.п. Никакой практической пользы они не несут.

В принципе все эти виды линз не принесут вреда зрению, если подбирать их и пользоваться ими правильно. Предварительно необходимо пройти обследование у офтальмолога, чтобы исключить возможные противопоказания – воспаления, травмы, инфекции, имеющиеся нарушения зрения. Проконсультируйтесь с врачом и по поводу правил ношения и ухода. Приобретать линзы нужно только в специализированных магазинах, а не с лотков или в киосках. Советую выбирать только продукцию проверенных производителей, так как иногда для окраски линз могут использоваться низкокачественные материалы, которые могут вызвать раздражение и аллергию.

Наши врачи обязательно ответят на ваши вопросы. Пишите по адресу:

Уход за такими контактными линзами не отличается от процедур, необходимых для обычных линз. Их обязательно нужно снимать на ночь, использовать специальные контейнеры и растворы для дезинфекции, ни в коем случае не давать для примерки другим людям. При любом дискомфорте линзы нужно сразу же снять.

Очень важное условие – размер неокрашенной центральной части должен соответствовать размеру зрачка, а сама она должна находиться точно напротив него. В противном случае возможны искажения видимых предметов, нарушения цветопередачи, глаза будут быстро утомляться.

Почему испытания «слепые»?

Почему многие испытания современных лекарств называют «слепыми»? Чем они отличаются от обычных исследований?

В.Н. Кутеярова, г. Омск

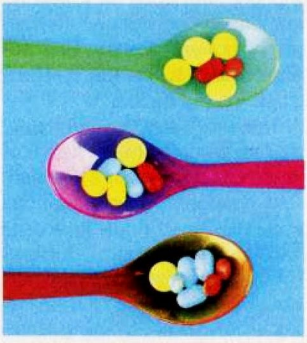
Отвечает врач-фармаколог С.М. Тимошина

Как можно оценить эффективность лекарства и ответить на вопрос, работает ли оно и насколько хорошо справляется с поставленными задачами? Долгое время медицина опиралась на такие ненадежные критерии, как опыт предков, авторитет врачей или фармацевтов. Потом появились методики более точных исследований: пациентов делили на группы, одних лечили новым (или старым, но нуждающимся в проверке) средством, другим давали схожее по действию лекарство, но устаревшее, или не лечили вовсе. Затем испытания усложнялись – больных стали разделять на группы случайным образом, чтобы исключить ситуации, когда в одну попадали люди с легкими формами или из более обеспеченных семей, где лучше питание и уход, а в другую – тяжелобольные бедняки. Такое исследование называется рандомизированным.

Следующий шаг вперед – сравнение нового лекарства с плацебо, то есть пустышкой, которая по вкусу и виду похожа на исследуемое средство, но не содержит действующего вещества. Исследование стало плацебо-контролируемым. Оно исключает психологический эффект, играющий не последнюю роль в излечении. Если получается так, что результат лечения в группе, которой давали лекарство, такой же или почти не отличается от контрольной группы, делается вывод о его неэффективности. Другими словами, если обычная смесь мела и сахара лечит так же, как некая таблетка, можно сказать, что она просто не работает.

Завершающим и важным штрихом, который позволил создать исследование лекарств, признанное на сегодняшний день самым надежным, стало «ослепление» его участников. В простых случаях пациенты не знают, что они принимают – новое средство или плацебо. Однако если об этом знает доктор, он может повлиять на результат – будет отличаться его поведение при общении с разными пациентами, а если он заинтересован в признании лекарства (например, принимал участие в его создании), врач вольно или невольно будет объяснять наблюдаемые эффекты в пользу нового средства. Поэтому проводится двойное «слепое» исследование, когда ни доктор, ни пациент не имеют понятия, что применяется для лечения – пустышка или лекарство. Более того, иногда «слепым» становится и человек, который доставляет средство врачам и ведет наблюдения за результатом! Это позволяет исключить любое вмешательство.

Если лекарство прошло рандомизированное плацебо-контролируемое двойное «слепое» клиническое испытание, проведенное со всей строгостью в точном соответствии с протоколом и при этом показало свою эффективность, можно с уверенностью говорить о его действенности. Одновременно выявляются побочные эффекты, которые потом обязательно указываются в инструкции.



Сказ про Сивку-Бурку

Конь – красивое и благородное животное, рядом с человеком находится с древних времен. Что только на лошадях не делали – и пахали, и перевозили грузы, и воевали, и состязались. Но теперь для лошадей придумано еще одно важное занятие – они служат в качестве врачей. И такое лечение называется иппотерапией.

Как стать «кентавром»

Недалеко от моей дачи находится конный семейный клуб. Сюда люди приезжают семьями – отдыхают на природе, знакомятся с деревенским бытом и учатся обращаться с лошадьми.

Атмосфера – радостная. В клубе есть возможность не просто научиться сидеть в седле, обрести ни с чем не сравнимое ощущение кентавра – почувствовать настроение и мысли лошади, слиться с ней в одно целое.

Помню, как к конюшне подъехал мужчина лет сорока. Он спустился с лошади: «Ух! Здорово!» «В первый раз катались? – поинтересовалась я. – Не страшно?» В ответ он засмеялся: «Признаюсь, поначалу было страшновато. Но впечатления потрясающие!» В тот день и я впервые проскакала верхом. Понравилось! И с тех пор стала по выходным дням брать уроки у гривастых.

Поняла, что научиться кататься на лошади – дело не из легких. Лошадь – не машина! Когда опытный водитель едет на авто, он точно знает, что техника сразу отреагирует на любое его движение. С лошадью иначе. Тут многое зависит и от ее настроения – точно предугадать, как она поведет себя, никогда нельзя. В этом и состоят трудности управления!

Но это пустяки. Главное – в другом: стоит подойти к вороному, посмотреть в его глаза, покататься верхом – и уходят усталость, головная боль и дурные мысли.

Диана Элисковская, г. Орел

Настроение – только отличное!

Впервые я попал в конный клуб, когда находился в глубокой депрессии. Походы к психологу, прием лекарственных препаратов особых улучшений не приносили и не могли вывести меня из этого состояния.

И случайная встреча с давним приятелем, который работал в том конном клубе, многое изменила в моей жизни.

Прогулки на лошади, природа, свежий воздух, новые друзья – и от депрессии не осталось и следа! Я и представить себе не мог, сколько радости приносит общение с зорьками и сивками-Бурками!

Чуть-чуть покатаешься на коне, покормишь, погладишь – и заряд бодрости обеспечен на целый день, отличное настроение гарантировано!

Теперь я всем своим знакомым советую: если есть возможность, то чаще катайтесь на лошадках!

Сядете верхом на коня и обо всех тяготах жизни забудете. Общение с лошадьми – чудо!

И. Иванов, г. Апрелевка

Трудятся не покладая сил

Вот уже несколько лет я работаю в школе верховой езды. У нас есть и крупные кони, и небольшие пони. И те и другие не только катают людей, но и успешно справляются с функциями врача-невролога, врача-терапевта.

Например, гиперактивные дети после общения с лошадкой ведут себя спокойнее. А «зажатые» ребятишки становятся раскованнее. Приходят на занятия и люди, перенесшие инсульт. И почти у всех наблюдаются заметные улучшения, хотя для этого порой требуются даже годы.

Но я хочу сказать несколько слов про то, какую сложную роль выполняют лошадки. Они словно пропускают через себя болезнь человека, берут на себя всю тяжесть человеческой хвори. Это не пустые слова, а выводы, сделанные мной после многолетних наблюдений. Я стала замечать, что после плотного общения с больными людьми лошади сами начинают немного хандрить. Дети и взрослые после тренировки уходят счастливые и бодрые, а вот лошади грустнеют, порой отказываются от еды. Эмоциональные перегрузки у коней бывают такими, что после работы с трудными пациентами они в прямом смысле еле ноги таскают!

Но мы заметили: если после трудной работы сразу отправлять коней на занятия со здоровыми людьми (где, кстати, физическая нагрузка намного серьезнее), то лошадки быстро восстанавливаются. И на другой день они опять способны помогать таким сложным пациентам.

Екатерина Жукова, г. Калининград

Главная роль

Несколько лет назад мы привели нашего сына в конный клуб. У Игоря – аутизм, а мы знали, что при таком заболевании иппотерапия очень полезна.

Сначала Игорь покатался на пони, потом – на большой лошади под наблюдением тренера. И вроде бы и инструктор грамотный, и лошадки красивые, но что-то не заладилось – Игорь больше не соглашался садиться на лошадь.

А на лето мы уехали в деревню – сняли там дом на весь сезон. У соседа был конь – внешне не очень привлекательный, зато добрый, тихий. Вот к нему-то и потянуло нашего Игоря. Он с удовольствием смотрел, как кормят Сивку, как в реке купают, как запрягают.

Сначала Игорь только наблюдал, но потом осмелел – подходил к коню, подолгу рядом сидел, играл с ним в переглядки. Каждое утро, едва проснувшись, спрашивал: «Где наш Сивка?» И мы вместе шли к соседу, чтобы покормить коня, погладить. А потом – катание в тележке, в которую запрягали Сивку.

Надо сказать, что за этот период Игорь стал очень хорошо говорить. А это для таких детей – большой прогресс. Кроме этого, Игорь стал гораздо спокойнее, внимательнее.

Вот какую важную роль сыграл обычный конь Сивка!

Нина Смелованкина, г. Саранск

Присылайте нам фотографии своих домашних любимцев и истории о том, как они помогают вам поднять настроение и справиться с недугами. Лучшие из них мы опубликуем, а вам подарим подписку на нашу газету!

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

На вопросы отвечает врач-диетолог Надежда ДОБРЯКОВА

Овощи, зелень, фрукты и ягоды, выращенные на своем огороде или собранные в лесу, – лучший источник питательных веществ, витаминов, микроэлементов и сотен других необходимых для поддержания здоровья соединений. Проблема только в том, как эти вещества сохранить. Давайте узнаем, какие способы самые полезные.

Сезон диетических заготовок

К сожалению, в нашем климате употреблять их круглый год в свежем виде (за исключением корнеплодов и некоторых фруктов, которые можно сберечь до следующего лета в погребе) нереально. На помощь приходят различные способы, позволяющие сохранить урожай. Каким из них желательно отдать предпочтение, а какие лучше использовать по минимуму с точки зрения как здоровья, так и поддержания стройной фигуры?

Самые вредные способы

Что может быть вкуснее бочковых соленых огурчиков, маринованных грибов, лечо или кабачковой икры из банки, бабушкиного варенья и холодного компота! Консервирование, маринование и варка – самые популярные у нас способы заготовки продуктов на зиму. С точки зрения их сохранности на протяжении многих месяцев (и даже лет) они, действительно, вне конкуренции. Ведь нагревание уничтожает бактерии, грибки и даже большую часть их спор, а использование больших количеств соли, сахара, уксусной кислоты, являющихся отличными консервантами, предотвращает порчу. Вот только назвать все эти продукты полезными для здоровья и фигуры сложно.

- Высокая температура разрушает многие полезные вещества, особенно витамин С и антиоксиданты.
- Избыток соли плохо сказывается на работе почек, сердца и сосудов, способствует задержке жидкости, препятствует усвоению калия, необходимого для сердечно-сосудистой системы.
- Сахар – источник дополнительных калорий, которые, будучи непотраченными, откладываются в жировых отложениях.
- Это же касается и растительного масла, без которого невозможно представить консервированные салаты.
- Уксусная кислота и, в меньшей степени, лимонный и клюквенный соки, лимонная кислота, аспирин раздражают слизистую желудка, ткани печени и почек, а при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни вообще противопоказаны. Лучше рассмотреть альтернативные варианты домашних заготовок.

Замороженная польза

Правильная заморозка овощей, фруктов и ягод позволяет сохранить не только значительную часть полезных веществ, но и вкус и аромат. Плоды могут храниться очень долго, если их, конечно, не размораживать и не замораживать повторно. Поэтому для удобства раскладывайте их по порционным пакетам. Чем более низкую температуру может поддерживать ваша морозильная камера, тем лучше. Соблюдайте также несколько простых правил.

- Отсортируйте сырье. Для заморозки подходят только качественные спелые плоды без повреждений и гнили.
- Тщательно вымойте каждый плод в проточной воде, последний раз – в теплой воде (60-70°), после чего просушите. Крупные плоды нарежьте ломтиками не толще 3-3,5 см.
- Для сохранения цвета и вкуса плоды рекомендуется бланшировать, то есть опустить на несколько секунд в кипящую воду.

Вопросы диетологу о правильном питании присылайте по адресу:

● Разложите продукты по пластиковым пакетам максимально плотно, чтобы в них было как можно меньше воздуха. Уложите пакеты в морозильник, закройте дверцу и не открывайте ее в ближайший час. За один раз не нужно замораживать слишком много продуктов. Чем меньше пакетов вы уложите, тем быстрее они заморозятся.

Правильная сушка

Летом самым лучшим способом будет сушка на открытом воздухе в тени. Но можно использовать духовку, подвешивать и раскладывать сырье рядом с печкой, купить специальный дегидратор.

Огородная зелень сушится так: связать травы в пучок с помощью нитки и подвесить в защищенном от солнца помещении, где есть движение воздуха. Второй вариант – нарезать их ножом и разложить на листах бумаги в проветриваемом помещении. Раз в день ворошить траву, чтобы избежать ее порчи от чрезмерной влажности. Корнеплоды, ягоды, фрукты и овощи лучше сушить в духовке или дегидраторе при 40-42°. Это позволяет сохранить максимум витаминов и антиоксидантов, которые разрушаются при более высокой температуре.

Ферментация – дополнительные плюсы

Квашеные и моченые продукты, конечно, меняют свой вкус, но одновременно обогащаются дополнительными полезными веществами – ферментами, витаминами, органическими кислотами. Основной консервант здесь – молочная кислота, вырабатываемая специальными молочнокислыми бактериями, которые всегда присутствуют в свежих плодах. Они питаются сахаром, поэтому его наличие – обязательное условие удачного квашения или мочения. В большинстве овощей и фруктов его достаточно, но в некоторых случаях нужно добавить немного обычного сахара.

Еще одно важное условие – добавление соли. Это природный консервант, но слишком много ее класть не стоит. Для вкуса и аромата добавляются пряные травы, ягоды можжевельника, специи, смородиновые, вишневые или дубовые листья.

Квашеные и моченые продукты обогащаются дополнительными полезными веществами – ферментами, витаминами, органическими кислотами.

Самая лучшая тара для квашения и мочения – деревянные кадушки, но можно использовать эмалированную, керамическую и стеклянную посуду, другие материалы не подходят. Поверх обязательно кладется груз, чтобы в процессе квашения по максимуму выдавить из рассола воздух.

Кстати, квасить можно не только капусту и другую огородную и дикорастущую зелень (даже сныть и крапиву), но также и яблоки, свеклу, морковь, помидоры, бруснику.

Не все консерванты опасны!

По европейским стандартам все пищевые добавки, использующиеся для консервирования овощей, ягод и фруктов, обозначаются буквой «Е» с номером.

Консервантам и антиокислителям отведены номера 200-299 и 300-399 соответственно. Вопреки распространенному мнению, далеко не все добавки «Е» опасны для здоровья.

● **E210** – бензойная кислота. Она содержится в больших количествах в ягодах брусники и клюквы. Именно поэтому их можно хранить в свежем виде так долго.

● **E260** – это обычная уксусная кислота, та же, что используется и в домашних маринадах.

● **E270** – молочная кислота, которая помогает работе желудочно-кишечного тракта и улучшает пищеварение.

● **E296** – яблочная кислота, встречающаяся во всех растениях, но особенно в значительных количествах во фруктах и ягодах.

● **E300** – аскорбиновая кислота, то есть обычный витамин С.

● **E306-E309** – токоферолы, они же витамины группы В.

● **E322** – лецитины, которые улучшают жировой обмен и противодействуют образованию холестериновых отложений в кровеносных сосудах.

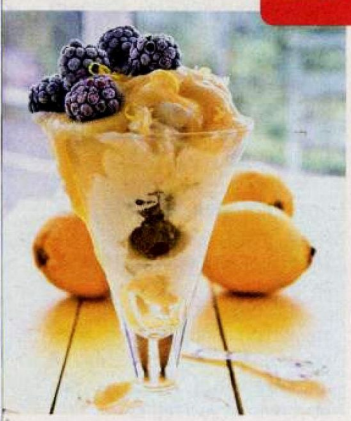
Летние радости

Единственное время года, когда можно побаловать себя полезными и бодрящими десертами, – это лето. Тут тебе и ягодное мороженое, и натуральные лимонады, и даже квас на основе ягод. Все это наполняет организм витаминами и помогает запастись силами на год вперед.

Малина содержит салициловую кислоту, обладающую жаропонижающими свойствами.

Ягодные десерты

Всегда искренне радуюсь, когда наступает пора ягод. Ведь это означает, что можно вволю лакомиться десертами и при этом приносить пользу здоровью. Есть у меня несколько любимых ягодок, от которых всегда сложно оторваться. И каждая из них по-своему полезна. Мой любимый тутовник (или шелковица) отлично справляется с анемией, ускоряет обмен веществ и снижает уровень холестерина. Ежевика содержит рекордное количество витамина С, повышает иммунитет, уменьшает воспаление и не дает развиваться опухолям. А малина содержит салициловую кислоту, обладающую жаропонижающими свойствами, а также большое количество меди, которая снижает депрессивные настроения. И при этом все три ягоды полезны при авитаминозе, гипертонии, нефритах и многих других заболеваниях, так как содержат магний, калий, фосфор и другие полезные вещества. Из них я готовлю легкие летние десерты и напитки, которые освежают, помогают легче перенести жару и наполнить клетки полезными веществами.

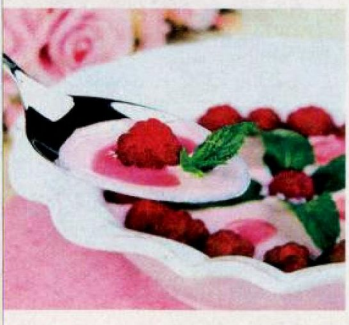


ЕЖЕВИЧНО-ЛИМОННОЕ МОРОЖЕНОЕ

Делаю сахарный сироп из половины стакана сахара и трех четвертей воды, остужаю его, наливаю 2 ст. л. лимонного сока и 1,5 стакана любого натурального лимонада. Ежевику выкладываю в формочки для мороженого, заливаю сиропом и ставлю в морозилку на 4 часа.

КВАС ИЗ ШЕЛКОВИЦЫ

4 стакана ягоды разминаю и заливаю 3 л холодной воды, довожу до кипения. Процеживаю, всыпаю 1 стакан сахара, охлаждаю и добавляю 1 ст. л. дрожжей, растертых с сахаром и частью сиропа. Перемешиваю, даю постоять 4 часа в открытой посуде, разливаю по бутылкам, положив в каждую по 4 изюминки. Завинчиваю и на 4 дня ставлю в холодное место.



ДЕСЕРТНЫЙ СУП С МАЛИНОЙ

3-4 кусочка белого хлеба (можно использовать и черный) нарезаю кубиками, подсушиваю, раскладываю по тарелкам. Добавляю малину, посыпаю по вкусу сахаром и заливаю молоком, перемешиваю и сразу подаю к столу.

Евгения Максимовна Ниделинина, г. Симферополь

Дынные радости

Нет ничего ароматнее и вкуснее свежеразрезанной дыньки. Дынная разгрузочная диета незаменима для сердечников, поэтому каждый сезон моя бабушка пару дней питается одной дыней. Это оказывает мочегонный эффект, понижая артериальное давление, помогает сбросить лишний вес, снижая нагрузку на сердце, а также облегчает работу сердечной мышцы (благодаря большому содержанию калия).

Эфирные масла, которые содержатся в дыне в огромном количестве, повышают настроение. Положительный эмоциональный фон очень важен для людей с больным сердцем, ведь ворчливое состояние не приносит пользы и лишь отнимает силы организма. Кроме всего прочего, в дыне много биологически активной воды и витаминов, в том числе и группы А, поэтому этот фрукт дарит женщинам красивую кожу и волосы.

Дыню лучше всего есть отдельно от других продуктов, потому что так она лучше и легче усваивается. А если уж ее с чем-то и смешивать, то пусть это будут другие фрукты. Например, вся моя семья просто обожает дынно-яблочный салат.

Дыню из холодильника очищаю, нарезаю на кубики размером 1,5 см, также режу яблоки (можно без кожуры). Для особенно благоприятного воздействия на сердечно-сосудистую систему можно добавить изюм или курагу (в мелко порезанном виде). Заправляю салатик сливками, сметаной или йогуртом – все зависит от вкусовых предпочтений и желания.

Светлана Александровна Ермолаева, г. Краснодар

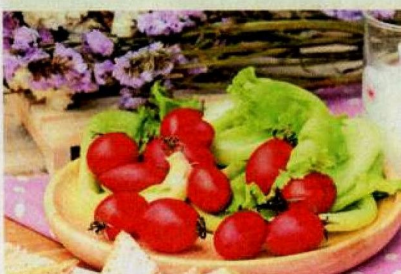
Помидоры на зиму

Моя мама каждый год делает заготовки на зиму и меня к этому приучить пыталась. Но как она ни старалась, а я осталась верной свежим овощам и фруктам. Единственная заготовка, которую я признаю, – это заморозка. Если собрать свежие овощи, вымыть их, просушить, нарезать и быстро поместить в морозилку, то получается отличная заготовка на зиму, сохраняющая все полезные свойства, а также вкус и запах свежих овощей. И хранить такие запасы можно практически до следующего урожая, используя их по мере необходимости.

Взять, к примеру, помидоры, без которых я не представляю ни один суп, ни одно овощное рагу или плов даже зимой. Я нарезаю их на маленькие кубики (убрав жесткую часть), смешиваю с укропом и кинзой, а потом раскладываю в силиконовые формочки для выпечки маленьких кексов. Когда овощи с зеленью хорошенько замерзнут, вытаскиваю их и перекладываю в пакеты. Зимой использую во всех блюдах. Можно смешивать томаты и с чесночком, и с болгарским перцем, чтобы потом делать ароматное рагу.

Мои замороженные помидоры сохраняют почти все витамины, которые есть в свежем продукте. В целости и сохранности остается в них и ликопин – мощный антиоксидант, который не дает происходить мутациям в ДНК и омолаживает клетки организма.

М. Голубева, г. Всеволожск



Хватает ли вам витамина D?

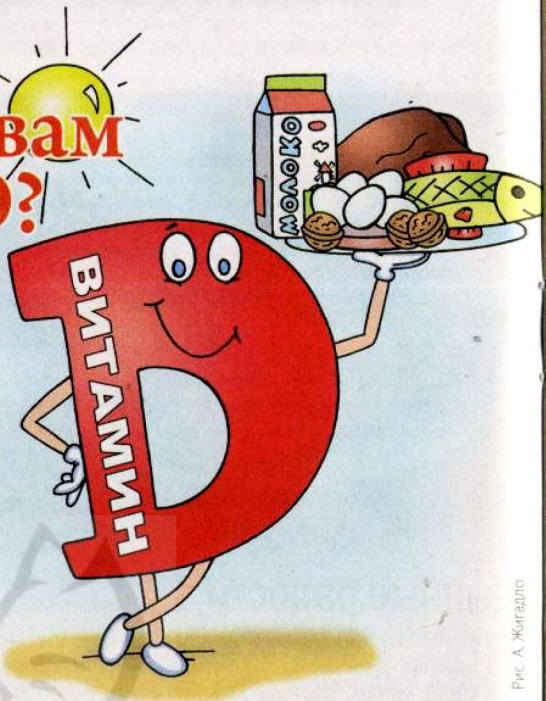


Рис. А. Жигадло

Этот витамин – один из наиболее важных и нужных нам с самого раннего детства. Он обеспечивает здоровье зубов и костей, регулирует содержание фосфора в организме и минеральный обмен, в частности всасывание кальция в кишечнике.

Ответив на вопросы теста, вы сможете определить, как у вас обстоят дела с витамином D. За положительный ответ на каждый из вопросов – 1 балл, за отрицательный – 0.

1. У вас развивается ранняя близорукость?

2. Наблюдается ли разрушение или выпадение зубов?

3. Вас замучила постоянная бессонница?

4. Замечаете, что на суставах появляются болезненные утолщения?

5. Все отмечают, что вы стали повышенно раздражительны?

6. Вас беспокоит жжение во рту и в горле?

7. Проявляются ли резкие перепады настроения?

8. Все беспокоит диарея?

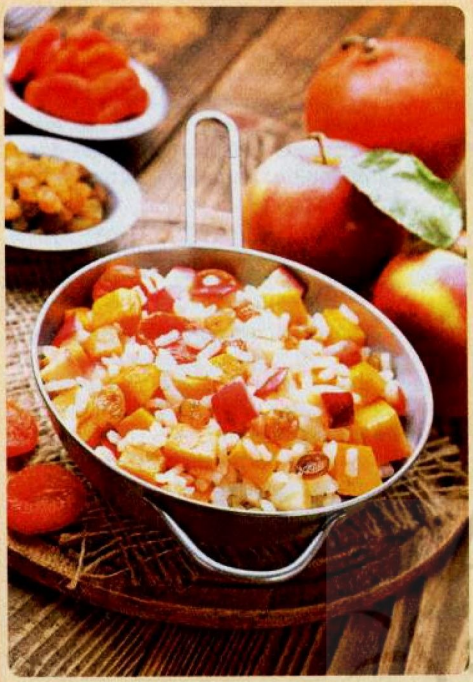
9. Вы стали заметно более возбудимы?

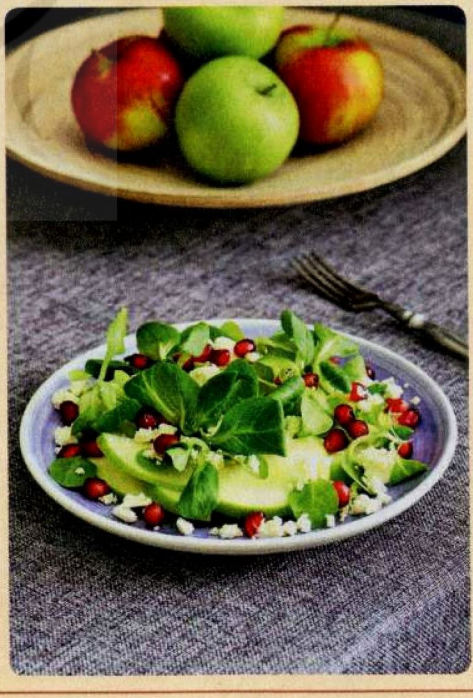
10. Отмечаете, что все чаще ощущается мышечная слабость?

Подведем итоги

● **От 3 до 5 баллов.** Это может означать, что у вас уже имеется, хотя и не слишком выраженная, недостаточность витамина D. Начните добавлять в свой пищевой рацион морепродукты, сельдь, лосося, тунца, сардины, а также орехи, яйца и печенку. Если вы хорошо переносите молоко, пейте молоко по стакану каждый день. При нехватке витамина D всасываемость кальция резко нарушается, что может вызвать развитие таких заболеваний, как артрит, атеросклероз, диабет. Недостаток витамина D может привести к неконтролируемому росту раковых клеток. Человек может чувствовать хроническую усталость, его нервная система истощена, он будет легко подвержен стрессам. Витамин D нужен для нормального функционирования иммунной и кроветворной систем.

● **Более 5 баллов.** Вам придется вспомнить детство: принимайте рыбий жир, но сначала посоветуйтесь с врачом: иногда это небезопасно, если, например, имеются нарушения в работе печени. И не забывайте про солнечные ванны, ведь достаточно полчаса в день находиться под солнцем, чтобы восполнить суточную норму витамина D. Все витамины очень тесно взаимосвязаны. Например, витамин D и витамин E. Если в организме образуется недостаток витамина E, то усвояемость витамина D снижается практически на 30%. Такая тесная взаимосвязь дает прочную основу для отличной работы иммунной, репродуктивной и кровеносной систем. Считается, что восстановить недостаток витамина D – простая задача. Но здесь, как и везде, должен быть комплексный подход с обязательной консультацией врача.





Яблоко на ужин – и доктор не нужен

- Яблоки содержат весь комплекс витаминов и минералов, которые способствуют укреплению иммунитета и повышают защитные функции организма.
- Они богаты растворимой и нерастворимой клетчаткой, благодаря чему прекрасно могут регулировать вес. Клетчатка также является сорбентом и выводит из организма шлаки, токсины, излишки жиров, защищает организм от атеросклероза, интоксикации и ожирения.
- Яблоки помогают снизить уровень холестерина в крови: съедая в день по 2 яблока, можно за 2-3 месяца привести уровень холестерина в норму.
- Яблоки нормализуют деятельность пищеварительной системы, повышают аппетит и препятствуют появлению запоров.
- Яблоки защищают наш организм от рака. Они содержат антиоксиданты, которые не дают развиваться свободным радикалам, чем препятствуют возникновению и размножению раковых клеток.

Плов для худеющих

Рис – 1 стакан, изюм – 1/2 стакана, яблоки – 2 шт., курага – 10 шт., морковь – 1 шт., масло сливочное топленое – 2 ст. л.

Курагу, яблоки и морковь нарежьте соломкой. В глубокой сковороде разогрейте масло и сначала обжарьте морковь, затем добавьте яблоки, слегка припустите 2-3 минуты, положите сухофрукты и обжарьте в течение 5 минут.

Выложите тщательно промытый и обсушенный рис и залейте горячей кипяченой водой, чтобы она слегка покрывала рис. Закройте крышкой, тушите на умеренном огне и не перемешивайте. Примерно через полчаса плов готов. Подавайте как в горячем, так и в холодном виде.

Ароматное диетическое блюдо, полезное для всех, кто хочет похудеть: фрукты богаты пектинами, которые благотворно влияют на пищеварение.

Салат пикантный

Яблоки – 3 шт., листья рукколы – 450 г, брынза – 200 г, масло оливковое – 5 ст. л., уксус винный – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., соль, перец, зерна граната – по вкусу.

Яблоки вымойте, нарежьте дольками и сбрызните лимонным соком.

Сделайте заправку: смешайте оливковое масло, уксус, приправьте солью и перцем и хорошо взболтайте. На тарелку выложите листья рукколы, дольки яблок, покрошите брынзу небольшими кусочками, посыпьте зернами граната и полейте заправкой. По желанию можно также посыпать кедровыми орешками.

Яблоки в сочетании с зелеными листьями рукколы не только способствуют хорошей работе желудка, но и помогают очистить сосуды от излишков холестерина. А сыр и орешки делают салат сытным и пригодным для полноценного летнего ужина.

Десерт для гурманов

Яблоки – 4 шт., чернослив – 8 шт., горсть изюма, ядра грецких орехов – 100 г, масло сливочное – 1 ч. л., корица молотая – 2 ч. л.

Нарежьте мелко чернослив, слегка измельчите орехи и смешайте, добавив промытый заранее изюм. У яблок удалите сердцевину, но не до дна. Начините яблоки подготовленной смесью. Положите в каждое яблоко по 1/2 ч. л. масла, присыпьте молотой корицей.

Поместите яблоки в форму с бортиками, накройте фольгой и запекайте в духовке минут 30 при 190°.

Если вы не любите свежие яблоки, готовьте этот вкусный полезный десерт. В яблоках есть клетчатка, пектин, антиоксиданты – все, что необходимо для здоровья.

Не только в поход...

с универсальным заживляющим кремом «Мазь Походная»!

Каждый человек так или иначе сталкивается с последствиями бытовых травм: ушибами, царапинами, ожогами и т.д. Опасность подстерегает на каждом шагу: можно получить травму, как готовя на кухне, работая на огороде под палящим солнцем, так и просто играя с детьми. Очень часто даже мелкие повреждения на коже могут принести массу страданий и мучений, если под рукой вдруг не оказывается специального средства для заживления кожных повреждений.

Современные технологии позволили создать оптимальный сбалансированный вариант такого средства – это **универсальный заживляющий крем «Мазь Походная»!** Комплекс активных компонентов этого крема окажет первую помощь:

- **при мелких повреждениях кожи (царапинах, порезах, ссадинах)**
- **при гематомах, ушибах**
- **при покраснении**
- **при раздражении, шелушении, опрелостях**
- **при небольших ожогах (в т. ч. солнечных)**

В его составе натуральные природные элементы: высокоактивные эфирные масла (облепиховое, миндальное, соевое, масло ши); экстракты лекарственных растений (календулы, подорожника, арники, тысячелистника), оказывающие противовоспалительное и регенерирующее действия. Витамин Е помогает восстановить кожный покров. Аллантоин интенсивно смягчает и увлажняет кожу, обладает противовоспалительными свойствами, успокаивает раздраженную кожу. Д-пантенол устраняет сухость кожи, мелкие повреждения, ожоги (в том числе и солнечные).

Крем начинает действовать непосредственно после нанесения и ускоряет процессы заживления, существенно сокращая период восстановления тонуса и эластичности кожи.

Универсальный заживляющий крем «Мазь Походная» – ваша скорая помощь в борьбе с повреждениями кожи!

Покупайте в отделениях почтовой связи.

Косметическое средство

Реклама

лунный календарь здоровья: **сентябрь**

1 пт
11 лунный день,
12 лунный день с 17:49
Активный день, полезны прогулки и физические упражнения на свежем воздухе. Уязвимы позвоночник, колени, зубы, вся костная система. Рекомендуется лечить заболевания пищевода, желудка, грудных желез.

2 12 лунный д
13 лунный д
День любви и милос
нуждающимся. Не ре
чение позвоночника,
жите визит к стомат
операции в грудно
заболеваний желуд

6 10:03 ср
16 лунный день,
17 лунный день с 20:04
День гармонии и примирения, душевной чистоты, молитвы, созерцания природы. Берегите стопы, носите удобную обувь. Не рекомендуется лечить заболевания кожи, крови, печени. Показано лечение кишечника.

7 чт с 16:02
17 лунный день,
18 лунный день с 20:20
Хорошее время для заключения браков и налаживания супружеских отношений. Не рекомендуется лечение стоп, заболеваний печени, крови. Можно проводить операции в брюшной полости, лечить тонкий кишечник.

8 пт
18 лунный день,
19 лунный день с 20:37
Отнеситесь внимательнее к окружению, оно покажет вашу внутреннюю сущность. Не следует лечить болезни головы, проводить операции на лице. Показано лечение радикулита, болезней мочевыводящей системы.

9 19 лун
20 лун
Критический день, не
альное очищение жил
подверженность нар
вого кровообращени
лечение поясницы,
железы, почек, мочев

13 ср
23 лунный день,
24 лунный день с 22:55
Защитите свой дом от плохой энергетики, сделайте ритуальную уборку. Нельзя оперировать бронхи, легкие, лечить плечи, руки. Показаны донорские процедуры, лечение печени, тазобедренных суставов.

14 чт с 2:13
24 лунный день,
25 лунный день с 23:51
Сегодня активный день, хорош для занятий спортом, силовыми упражнениями. Уязвимы желудок, пищевод, грудные железы. Рекомендуется лечение заболеваний костной системы, позвоночника, коленей, зубов.

15 пт
25 лунный день
День связан с отдыхом, домом, заботой о ближних, матерях, детях. Не рекомендуется нагружать желудок тяжелой пищей, проводить операции в области груди. Показано лечение позвоночника, коленей, зубов.

16 25 лун
26 лун
Старайтесь не тратить
полезную суету и бол
мендуются нагрузки
Благоприятно лечени
мы, глаз, варикозно
вен, голеней, лодыже

20 08:31 ср с 14:07
30 лунный день с 6:25,
1 лунный день с 8:31
Рекомендовано планирование важных дел на месяц. Возможны обострения болезней кишечника, отмените операции, чистки. Рекомендуется лечить заболевания крови и печени, болезни кожи и стоп, аллергии.

21 чт
1 лунный день,
2 лунный день с 7:46
Рекомендуется начинать цикл физических упражнений, образовательный курс. Уязвимы почки, поясница, поджелудочная железа, мочевыводящая система. Можно лечить зубы, делать косметические процедуры.

22 пт с 21:41
2 лунный день,
3 лунный день с 9:05
Активный день, благоприятно заниматься борьбой, воинскими искусствами. Не следует лечить боли в области поясницы, поджелудочную железу. Показаны косметические операции, лечение органов головы, зубов.

23 3 лун
4 лун
День общения с пр
тесь не принимать ск
решений. Не реком
заболевания толст
половых органов.
шеи, горла, щитови

27 ср с 19:25
7 лунный день,
8 лунный день с 14:52
Лунные ритмы связаны с трансформацией тончайших энергий в организме. Уязвимы тазобедренные суставы, печень и желчный пузырь. Хорошо заниматься лечением заболеваний органов дыхания, плеч, рук.

28 чт
8 лунный день,
9 лунный день с 15:44
Во второй половине дня возможны искушения и обольщения, не планируйте ничего серьезного. Не рекомендуется лечение позвоночника, зубов. Показаны операции в грудной полости, лечение желудка.

29 пт
9 лунный день,
10 лунный день с 16:26
Следите за своими мыслями, контролируйте желания. Уязвимы позвоночник, коленные суставы, зубы, вся костная система. Благоприятно лечить заболевания пищевода, желудка, диафрагмы и грудных желез.

30 10 лу
11 лу
Хороши встречи с р
укрепление семей
Уязвимы нервная
чувств и зрения,
Вечером хорошо по
чить заболевания се

сб

ый день,
ый день с 18:28

милосердия, помощи
Не рекомендуется ле-
ника, коленей, отло-
оматологу. Показаны
ной полости, лечение
ка и пищевода.

сб
с 20:24

й лунный день,
й лунный день с 20:55

ь, необходимо ритуа-
е жилища. Повышена
нарушениям мозгово-
щения. Благоприятно
цы, поджелудочной
очевого пузыря.

сб
с 5:10

5 лунный день,
6 лунный день с 0:59

атить время на бес-
болтовню. Не реко-
зки на сердце, спину.
чение нервной систе-
кового расширения
дыжек.

сб

3 лунный день,
4 лунный день с 10:21

с предками, старай-
ть скоропалительных
екомендуется лечить
олстого кишечника,
в. Показано лечение
ной железы.

сб
с 7:41

10 лунный день,
11 лунный день с 17:00

с родственниками,
мейных традиций.
ая система, органы
я, голени, лодыжки.
посетить баню, ле-
я сердца, спины.

3 вс
с 0:07

13 лунный день,
14 лунный день с 19:00

Хороший день для очищения и омоложения с помощью трав, занятий рукоделием. Уязвимы голени и лодыжки, глаза, нервная система. Рекомендуется посетить баню, лечить заболевания сердца, делать массаж спины.

4 пн
с 9:29

14 лунный день,
15 лунный день с 19:25

Сегодня хорошо вести переговоры, закладывать важные проекты. Нежелательны процедуры с глазами, лечение лодыжек, варикозного расширения вен. Можно лечить сердечно-сосудистую систему, спину.

5 вт
с 9:29

15 лунный день,
16 лунный день с 19:46

Будьте предусмотрительны в контактах, избегайте ссор. Не рекомендуется лечение стоп, заболеваний печени, крови. Показано проводить операции в брюшной полости, лечить желудочно-кишечный тракт.

10 вс
с 20:24

20 лунный день,
21 лунный день с 21:15

Сегодня полезны длительные прогулки, разумные физические нагрузки. Не рекомендуется лечить шею, горло, голосовые связки, эндокринную систему. Показано лечение половых органов и толстого кишечника.

11 пн
с 23:30

21 лунный день,
22 лунный день с 21:40

Активный день, хорошо отправляться в поездки, проводить групповые мероприятия. Уязвимы шея, горло, голосовые связки, нельзя удалять аденоиды. Хорошо заниматься лечением репродуктивных органов.

12 вт

22 лунный день,
23 лунный день с 22:12

Хорошо изучать древние тексты, источники народной мудрости. Не рекомендуется лечить органы дыхания, плечевой пояс. Благоприятно лечить болезни печени, крови, желчного пузыря, тазобедренных суставов.

17 вс

26 лунный день,
27 лунный день с 2:17

Сегодня полезны чтение, накопление информации, получение сокровенных знаний. Уязвимы спина, сердечно-сосудистая система. Благоприятно лечить заболевания голеней и лодыжек, зрения, нервной системы.

18 пн
с 8:53

27 лунный день,
28 лунный день с 3:40

Поддерживайте эмоциональное состояние, стремитесь к гармонии. Уязвимы кишечник и желудочно-кишечный тракт, рекомендуется диета. Можно проводить процедуры по очищению печени и крови, лечить стопы.

19 вт

28 лунный день,
29 лунный день с 5:03

День поста, смирения и покаяния, откажитесь от ненужных контактов. Нежелательны операции в брюшной полости, лечение кишечника. Можно лечить неврозы, нарушения спазматического характера, болезни стоп.

24 вс

4 лунный день,
5 лунный день с 11:35

Активный день, хорошо отправляться в путешествия, употреблять молочные продукты. Уязвимы половые органы и толстый кишечник. Рекомендуется заниматься болезнями шеи, горла, эндокринной системы.

25 пн
с 7:02

5 лунный день,
6 лунный день с 12:46

Благоприятно заниматься дыхательными упражнениями, работать со словом. Уязвимы тазобедренные суставы, кровь, печень и желчный пузырь. Хорошо заниматься лечением органов дыхания, плечевого пояса, рук.

26 вт

6 лунный день,
7 лунный день с 13:52

Внимательно следите за своими словами, они сегодня имеют особую силу. Не рекомендуется лечить болезни печени, желчного пузыря, бедер. Показано лечение дыхательной системы, плечевого пояса, рук.

Дева (24 августа - 23 сентября)

Девы, как правило, отличаются крепким здоровьем. Самое самое слабое их место – это кишечник. Для них важны регулярное питание, правильная диета, здоровый сон. Большинство физических недугов Девы – результат медленно увеличивающегося нервного напряжения. Поэтому им не помешает психотерапевтическая поддержка. То есть, Дев следует убеждать в том факте, что они более или менее здоровы и никакие страшные болезни не смогут их «подкосить».

Астролог Елена Жукова

условные обозначения

– фазы Луны

– полнолуние

– новолуние

– знак зодиака, в котором находится Луна

На вопросы отвечает психолог **Любовь ИГУМНОВА**

Слезы счастья

Я могу понять, почему появляются слезы, когда в глаз попадает соринка. Это естественная защитная реакция. А вот почему мы плачем от обиды, разочарования и даже от счастья?

Г.Р. Леонидова, г. Хабаровск

Какие-то эмоции мы вполне можем переживать незаметно для окружающих. Другие же (как безграничное разочарование, так и огромное счастье) так сильно действуют на нас, что в организме происходит ряд изменений.

Усложняется работа нервной системы, напрягаются мышцы лица и плеч, в кровь выбрасываются гормоны стресса. А если сильные страдания еще и достаточно длительны, то они заставляют организм работать на износ. И тут нам на помощь приходит такая естественная реакция, как плач.

Вспомните, как вы рыдали, когда не сдерживали себя. У вас не просто лились слезы, кроме этого появлялось усиленное дыхание и характерное напряжение – расслабление мышц, в которых накопилась усталость.

После эмоциональной разрядки дыхание становилось свободным, а тело – освобожденным от мышечных зажимов. Это одна из причин улучшения состояния после плача.

Но вернемся к самим слезам. Знаете ли вы, что в составе слезной жидкости, помимо всего прочего, можно обнаружить гормоны стресса? Они накапливались в организме до момента выплеска эмоций и отравляли его.

Вот почему говорят, что в плаче есть какое-то наслаждение: оно в освобождении от невыраженных чувств и вредных для вас веществ. На смену подавленности приходит спокойствие, а иногда и озарение: вы вдруг находите какие-то новые цели и новые удовольствия.

Конечно, не в любой ситуации можно позволить себе расплакаться. Но, оставшись наедине с собой, не стесняйтесь плакать или рыдать. Если вам этого хочется, покричите или порвите бумагу. Или найдите другой способ выплеснуть свои эмоции: проговорите их вслух, нарисуйте на бумаге и т.п.

Временное нарушение

Я всегда любила фильмы ужасов и с удовольствием смотрю каждую киноновинку этого жанра. Единственное, что меня тревожит: после страшного фильма мне иногда начинают мерещиться какие-то звуки. Например, кажется, что дверь в квартиру открывается, хотя этого на самом деле нет. Неужели это галлюцинации?

Нина Комарова, г. Комсомольск-на-Амуре

Все мы что-то слышали о галлюцинациях. Но что это на самом деле? Это восприятие объектов и явлений, которые в реальности не существуют. Галлюцинации могут быть слуховыми (наиболее часто встречается именно этот вид), зрительными, обонятельными, вкусовыми и др. В большинстве случаев они являются следствием приема галлюциногенных веществ или симптомом психиатрического заболевания (например, шизофрении). Однако иногда подобные нарушения восприятия встречаются и у здоровых людей.

Наверняка вы слышали о том, что при длительных переходах через пустыню людям, испытывающим сильную жажду, начинает мерещиться оазис – островок растительности с водоемами. Подобные галлюцинации вызваны сильным утомлением, длительным воздействием жары и палящего солнца, обезвоживанием и другими процессами в организме. При нор-

Вопросы психологу о душевных проблемах присылайте по адресу:

мализации состояния такие галлюцинации проходят (как и нарушения восприятия из-за перенесенного инфекционного заболевания).

Также у психически здоровых людей могут возникать кратковременные галлюцинации после пережитых сильных эмоций. Страх, который вы испытываете при просмотре триллеров, вполне может спровоцировать такое явление.

Также у здоровых людей могут возникать подобные нарушения восприятия при засыпании и пробуждении. Но при этом человек отдает себе отчет в том, что увиденное (померещившееся) на самом деле не существует. Риск такого явления увеличивается при сильном переутомлении и недосыпании.

Если это всего лишь временное нарушение, не стоит тревожиться по этому поводу. Достаточно установить для себя правильный режим отдыха, отказаться от сильных стрессов (в том числе и фильмы ужасов заменить хотя бы на детективные истории, которые в меньшей степени щекочут нервы, но дают нам нужную дозу адреналина).

Как взять эмоции под контроль?

Когда-то мне ставили диагноз вегетососудистая дистония, назначали лекарства. А теперь при тех же симптомах говорят, что вся моя проблема – в чрезмерной мнительности. И советуют обратиться к психологу. Какие психологические методы помогут при моей болезни?

М.В. Дмитриева, г. Сыктывкар

Вегетососудистая дистония – коварное заболевание, при котором недостаточно одного приема медикаментов. Нужны и различные методы укрепления сосудов и нервной системы. В основном это закаливание и умеренные физические нагрузки. Кроме того, очень важна психологическая работа над собой.

В первую очередь надо учиться контролировать силу своих переживаний. Ведь довольно часто скачки давления, повышенная утомляемость и другие проявления вегетососудистой дистонии – это не более чем реакция на стресс.

1 Когда чувствуете, что волнуетесь, тревожитесь, злитесь, оцените силу своей эмоции по 10-балльной шкале. Примите душ или сделайте себе массаж, помедитируйте или воспользуйтесь другим методом, который помогает вам снять эмоциональное напряжение. Затем еще раз оцените силу своих переживаний по 10-балльной шкале. Вы должны добиться того, чтобы она не превышала 3-4 баллов. Это значит, что вы находитесь в тонусе, но не испытываете зашкаливающего напряжения.

2 Учитесь расслабляющему дыханию. Осознанно делайте выдох медленным и полным. Представляйте, что с воздухом из вас выходят стрессовые эмоции. С вдохом вы вбираете не только свежий воздух, но и уверенность в своих силах, устойчивость перед жизненными перипетиями.

3 Ищите ваши личные способы справляться с трудностями. Кому-то помогают успокаивающе-очищающие свойства воды. На них хорошо действуют прогулки вдоль реки, прием душа или теплой ванны, наблюдение за рыбками в аквариуме. Другим больше нравится общение с животными. Многие замечали, что пульс и давление нормализуются, если погладить любимую кошку и послушать ее мурлыканье. Также хороши любые виды творчества, которые могут отвлечь ваше внимание от текущих проблем и дать возможность выразить свои переживания (в рисунке, танце, песне и т.п.)

Расшифровываем язык жестов

Все мы хотим лучше понимать себя и других людей. При этом только 20% информации передаем и получаем при помощи слов, остальные же 80% – за счет жестов, мимики и позы. А вот расшифровать этот язык тела далеко не всегда умеем…

Общее и разное

Как бы убедительно мы ни говорили: «У меня все в порядке», наши реальные ощущения вполне могут быть видны окружающим. Вспомните ситуации, когда вы сильно волновались. При этом у вас наверняка учащались дыхание и пульс, потели ладони или даже дрожали руки. Вы невольно скрещивали руки или клали ногу на ногу, как будто защищая себя от взгляда других людей.

Подобные эмоции у разных людей могут проявляться практически одинаково, потому что они объясняются либо инстинктивными реакциями организма, либо выученными жестами, которые принято использовать в обществе.

Однако не стоит все позы и жесты других людей толковать однозначно – в соответствии с тем, как вы их используете. Ведь, помимо самых общих движений, у каждого есть свои собственные жесты, или человек использует их не так, как большинство людей. К примеру, многие считают, что люди, прикрывающие рот рукой, что-то скрывают или хотят обмануть. Иногда это может быть и так. Но, возможно, у вашего собеседника просто болит зуб или горло, и он невольно касается губ, даже не думая врать вам?

Поэтому при анализе жестов надо быть особенно внимательным не только к отдельным движениям и позам, но и к их взаимному соответствию и, конечно, к соответствию слов и жестов.

Чтобы слова не расходились с делом

Опытные ораторы и актеры хорошо знают, что убедительность их речи напрямую зависит от того, насколько они удачно применяют жестикуляцию. Если им надо вызвать доверие слушателей или зрителей, они мастерски следят за тем, чтобы жесты не противоречили словам.

Некоторые артистичные люди могут настолько вжиться в роль, что сыгранные ими эмоции не только зрителям покажутся искренними, но даже детектор лжи не выявит обмана. Показатели давления, сердцебиения и других физиологических реакций человека, идеально играющего роль, окажутся абсолютно такими же, как если бы он действительно находился в разыгрываемой ситуации.

Естественное движение

Кроме этой согласованности слов и сигналов, передаваемых телом, важна еще

согласованность жестов и личности человека. Довольно неприятное впечатление производят люди, которые используют «не свои» жесты – те движения, которые им не подходят.

Чаще всего они хотят быть похожими на кого-то и заимствуют типичные движения. Но это вызывает скорее подозрение в искренности человека.

Конечно, все мы в какой-то степени перенимаем жесты других: сначала родителей, потом учителей и сверстников, на которых хотим быть похожими. Но не всегда эти жесты становятся естественными для нашего тела. Их еще надо подкорректировать под себя.

Интересно, что чем взрослее и самостоятельнее человек как личность, тем меньше у него несвойственных ему движений. Его жесты гармоничны, они не противоречат словам, а усиливают их смысл.

3 признака болезни

Бывают ситуации, когда слова говорят об одном, а движения – о прямо противоположном. К примеру, человек говорит о своем желании сотрудничать, а сам отодвигается от собеседника или раздражительно сжимает карандаш, то и дело отворачивается и отгораживается папками с бумагами.

Естественно, такая несогласованность состояния человека, его слов и движений не может не сказываться на психосоматическом здоровье. И как раз по движениям можно узнать о здоровье человека.

- Поза заболевшего или чувствующего себя некомфортно человека имеет свои особенности. Как правило, это выражается в чрезмерной напряженности мышц, из-за чего все движения теряют пластичность, становятся угловатыми, как будто тяжелыми, неуклюжими.

Чем взрослее и увереннее человек, тем гармоничнее его жесты. Тем больше они усиливают смысл его слов, а не противоречат им.

- Иногда при физическом или психологическом дискомфорте нарушается даже координация, связанная с автоматическими движениями. Человек не может рассчитать силу, с которой надо поднять знакомый предмет; меняются даже походка и движения пальцев при письме, что сказывается на почерке.
- Болезнь заставляет людей экономить энергию, поэтому жестикуляция становится вялой и слабой, все движения говорят об усталости и пониженной активности.

Как расширить свои возможности?

Обычно мы используем только 2% возможностей своей системы жестов. У людей искусства, спортсменов, актеров этот уровень гораздо выше, хотя тоже не дотягивает до 100%. А ведь именно движения тела, которые при сильном переживании не находят своего выражения, превращаются в мышечные зажимы, мешающие кровообращению и другим жизненно важным функциям организма.

Вредными могут быть не только зажимы, но и сами непродуктивные жесты. Например, постоянное скрещивание рук или сидение нога на ногу (такие позы обычно используют, чтобы защититься от собеседника, невольно создавая неудобства себе) приводят к сдавливанию сосудов, мышечному напряжению.

Кроме того, не выраженные вовремя эмоции могут проявиться позже в виде психических заболеваний. Так, длительное, скрываемое от окружающих отчаяние (когда хочется «волосы на голове рвать») может через какое-то время в прямом смысле привести к навязчивому вырыванию волос. Обычно оно начинается с неконтролируемого накручивания волос на палец или чесания головы.

Чтобы освободить себя от накопившегося напряжения, надо составить свой «репертуар» правильных жестов. Если вы найдете такие движения, которые удобно использовать лично вам и которые не вызывают недоумения у окружающих, вам гораздо проще станет общаться даже с «трудными» собеседниками.

Хорошо помогают найти свой набор жестов такие занятия, как обучение актерскому мастерству или танцы.

Кроме того, они же помогут вам улучшить свою походку, осанку, положение рук, научат вас двигаться более грациозно и соответственно вашему состоянию.

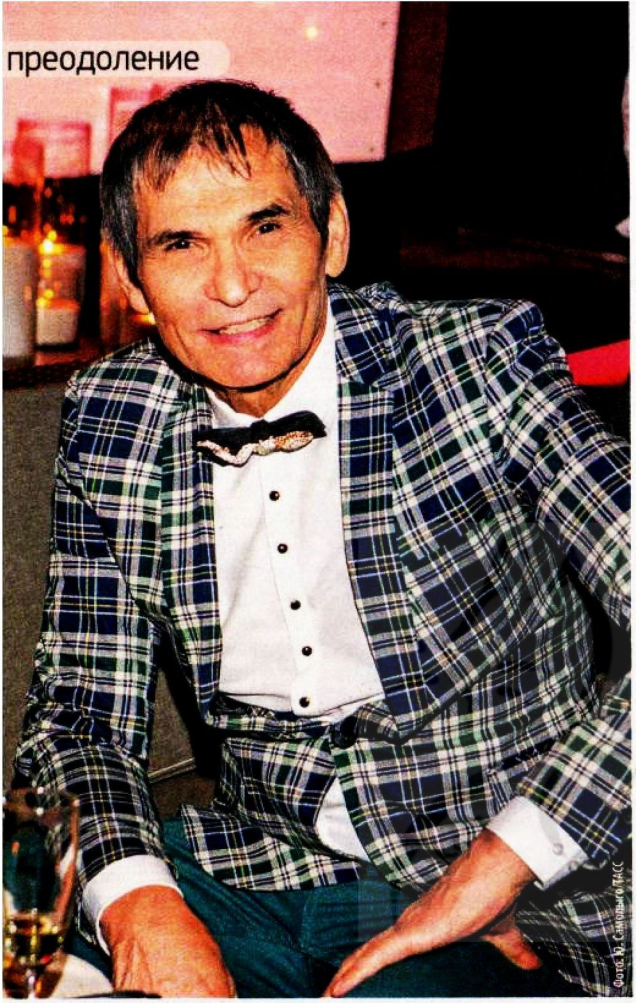


Фото: Ю. Самолыго/ТАСС

Бари Алибасов: Стресс снимает любимый кот

Одному из самых известных российских продюсеров, руководителю группы «На-На» исполнилось 70 лет. Но Бари Каримович Алибасов совсем не выглядит на этот возраст. Он бодр, полон энергии и планов, хотя не скрывает, что проблемы со здоровьем тоже имеются.

Похудел – не значит заболел

Недавно журналисты обратили внимание на то, что Бари Алибасов сильно похудел. Сразу появились предположения, что продюсер серьезно болен.

Шумиху вокруг своего здоровья Алибасов прекратил сам, заявив, что причиной резкой потери веса стала специальная диета.

Бари Каримович решил изменить питание, чтобы не только сбросить лишний вес, хорошо выглядеть, но и лучше себя чувствовать. Основным секретом его успеха стала раздельная диета, при которой можно одновременно есть только продукты, сходные по составу. Такой подход оздоравливает пищеварительную систему и помогает избавиться от лишних килограммов за счет лучшего усвоения всех необходимых веществ. Журналисты нашли и ту, ради которой Алибасов решил постройнеть. Это его молодая подруга Лилиана.

– На диете уже давно и стараюсь есть как можно меньше, благодаря чему сбросил за последние годы почти двадцать пять килограммов, – говорит Бари Каримович. – Изменить режим питания легко. Просто надо следовать за современной наукой.

А причину лишнего веса Алибасов объясняет так.

– Дело в том, что в последнее время мы смешиваем некоторые продукты. Раньше питание было сезонным: доступное летом не ели зимой. В XIX веке излишне полных людей практически не наблюдалось. Они появились в XX веке, когда стали есть те про-

дукты, которые несвойственны для определенного сезона. В итоге в цивилизованных странах, где нет недостатка в еде, человечество ожирело. Вот и все. Надо возвращаться к тому, к чему человек привык в процессе эволюции.

«Рестораны не люблю»

Несмотря на то что Бари Каримовичу приходится часто бывать в ресторанах, он признается, что больше любит есть дома.

– Не люблю рестораны. Ненавижу вилки-ложки. По происхождению я кочевник и люблю все есть руками. Или палочками. Почему обожаю китайскую еду? Потому что ее едят палочками. А засовывать в рот железную вилку или ложку противоестественно. И еще я люблю есть на улице.

По мнению Алибасова, самый лучший бифштекс – только без гарнира и без хлеба.

– Про хлеб вообще забудьте! – говорит продюсер. – А вот специи для бифштекса очень важны: соль, перец или другие. Они придают мясу разный вкус, их можно варьировать, каждый раз добавляя разные. Но технология приготовления от этого не изменится. Во-первых, должно быть отличное, безупречное, свежайшее мясо, хорошо отбитое и для начала обжаренное с двух сторон на мощном огне, чтобы ничего не вытекло. Вот и все.

В целом же его секреты сохранения отличной формы очень простые:

– Стараюсь поменьше есть. В холодильнике у меня ничего нет для перекусов – вот и весь секрет. И второй важный механизм похудения – это весы. Всем рекомендую: относитесь к своему весу критически и не соблазняйте себя едой.

Издержки профессии

– На самом деле я глухой, – признается Алибасов. – Левое ухо – ноль слышимости, правое – осталось 30%. Но не особо грущу по этому поводу, потому что еще и плохо нюхаю, и плохо вижу. Зрение у меня минус четыре, чему иногда бываю рад.

Руководитель группы «На-На» считает, что прогрессирующая глухота стала следствием его работы в группе «Интеграл». Карьеру на отечественной эстраде Алибасов начинал в качестве барабанщика, а во время выступлений музыкального коллектива слева от него стоял гитарист.

– Была большая шумовая нагрузка, последствия которой проявились только сейчас, – объясняет проблемы со слухом Бари Каримович.

Еще, как признался сам музыкант, у него практически полностью отсутствует обоняние, однако и это его не расстраивает. «Зато не чувствую неприятных запахов», – шутит Алибасов.

О своем плохом зрении тоже говорит с юмором. Бари считает, что теперь видит всех окружающих его девушек писаными красавицами. И это здорово!

Вот такая любовь

Бари Алибасов рассказал, что мог пасть жертвой пылкой страсти буфетчицы Луизы.

Оказывается, влюбленная в него дама решила выяснить отношения и, слишком разгорячившись, метнула в Бари Каримовича огромный нож для разделывания мяса.

– Нож пробил мне плевру и желудок, – вспоминает он. – В реанимации 14 часов латали, зашивали...

После его выхода из больницы был суд, на котором Бари благородно заявил, что нож сорвался с руки Луизы случайно. Ей назначили наказание – два года лишения свободы условно. Несмотря на страстные отношения, больше они не встречались.

После того инцидента Бари Каримович понял, что нужно ценить каждый момент своей жизни.

Несколько лет назад снова попал в больницу. Прогуливаясь по Москве, Бари увидел людей с плакатами и в ярких одеждах, засмотрелся и не заметил столб. В результате его и отправили в больницу с подозрением на сотрясение мозга. К счастью, диагноз не подтвердился, и продюсера отпустили домой.

Гармонию Бари Алибасов находит в общении со своим любимым котом Чучей.

– Кошки дарят абсолютную гармонию, – говорит Алибасов. – Они создают среду, в которой человеческое тело существует очень органично. Нас ведь всех в течение дня раздирают разные проблемы, стрессы, а кот их снимает. Когда он рядом, организм начинает работать ровно, слаженно. Поэтому Чуча – первое существо, которое сделало меня рабом. Ни одной женщине такое не удалось. И это сладкое рабство. Он сидит на плече, мурлычет – что может быть лучше?

Арбузная косметика

Советую всем использовать сезон арбузов для преображения!

Во-первых, конечно, надо есть арбуз. Он прекрасно очищает кишечник, а это главное для здоровья кожи. Во-вторых, с ним легко худеть: калорий мало, а чувство насыщения остается. В-третьих, арбуз – незаменимое средство для ухода за кожей лица и тела.

- Самое простое, что можно сделать, не затратив особых усилий, – это заморозить арбузный сок и протирать им лицо утром и вечером.
- А если есть необходимость немного отбелить кожу, то полезно протирать лицо арбузной коркой, ее внутренней стороной, на которой осталось немного мякоти.
- Но больше всего мне нравится тонизирующая маска для кожи, простая и очень полезная: 5-6 слоев марли смочите соком арбуза, наложите на лицо и шею на 15-20 минут. Затем смойте водой, промокните полотенцем и смажьте питательным кремом. Эта витаминная тонизирующая маска предупреждает дряблость кожи, делает ее мягкой и гладкой, улучшает цвет лица.

Тамара Буркова, г. Волгоград

3 рецепта с манной крупой

У каждой из нас есть кухня, а там – элементарный набор продуктов, которые помогают быть красивой всегда. Приведу 3 разные маски на основе одной только манки.

1 **Смягчающая.** Возьмите 4 ст. л. манной крупы и сварите кашу на воде. Она не должна быть слишком густой. Добавьте в теплую кашу 1 ч. л. сметаны и 2 ч. л. меда, размешайте. Нанесите на очищенные лицо и шею на 20 минут. Смойте водой комнатной температуры.

2 **Увлажняющая.** Смешайте по 2 ст. л. сваренной на воде манной каши, натертого на мелкой терке свежего огурца и 1 ч. л. оливкового масла. Нанесите на кожу на 15 минут. Смойте водой комнатной температуры. Если есть возможность, протрите кожу ломтиком огурца или огуречным лосьоном без спирта.

3 **Омолаживающая.** На 4 ст. л. молочной манной каши – 2 ст. л. натертой на мелкой терке моркови и 1 ч. л. меда. Перемешайте и нанесите на лицо, шею, декольте на 20-25 минут. Смойте теплой водой и протрите кожу кубиком льда.

Т.М. Смирнова, г. Саратов

Семейный секрет молодости

Рецепт этой омолаживающей маски достался мне по наследству от мамы и бабушки. Обе они утверждают, что маска чудесным образом разглаживает, осветляет, тонизирует и освежает кожу. Возрастных противопоказаний нет. То есть в молодости ее можно использовать для профилактики, а потом – для отдаления старения.

Надо взять по 1 ч. л. меда, теплого молока, картофельного крахмала, соли и перемешать до образования однородной кашицы. Смесь нанести на лицо ватным тампоном, пласт за пластом, пока кашица не закончится. Через 20-25 минут вымыть лицо сначала теплой, затем прохладной водой.

Особенно рекомендую для жирной кожи с расширенными порами и морщинами. Но у меня кожа комбинированная, и я с удовольствием делаю эту маску, когда хочу хорошо выглядеть.

Ю.Ю. Седова, г. Омск

Бархатные ручки и шелковые волосы

После домашних дел, особенно готовки, руки часто темнеют. И никакой крем не спасет. Можно сразу же, как только вы закончите кухонные дела, протереть их яблочной кожурой. Кожа быстро освежится.

Но гораздо полезнее не ограничиваться полумерами. Сделайте специальную маску для рук! Ведь они гораздо раньше стареют и выдают наш возраст. Заодно, пока есть яблоки, советую позаботиться и о волосах.

- Смешайте по 1 ст. л. яблочного уксуса, лимонного сока и растительного масла. Нанесите на руки, особенно тщательно втирая в ногти. Можно надеть хлопчатобумажные перчатки на 30 минут. Повторяйте эту процедуру не реже 2 раз в неделю.
- А чтобы волосы сияли, были здоровыми, приготовьте такую смесь: 3/4 стакана свежеотжатого яблочного сока, 2 стакана теплой кипяченой воды и 1 ч. л. репейного масла.

Такая яблочная косметика не содержит агрессивных химических веществ. Коже и волосам она только на пользу!

Н.Д. Рогова, г. Тула

Огуречный лед

Как только удается сорвать с грядки домашние огурчики, я делаю следующее.

Отмываю их с помощью щетки и прямо с кожурой пропускаю через соковыжималку. Весь сок немедленно разливаю по формочкам для льда и замораживаю.

При первой же возможности устраиваю себе процедуру мгновенного преображения. Небольшое махровое полотенце смачиваю в очень горячей воде – такой, какую могу вытерпеть. Накладываю на очищенные лицо и шею. Как только полотенце начинает остывать, снимаю его и сразу же протираю лицо и шею огуречным льдом. Затем – снова горячее полотенце и снова лед. Повторяю до трех-четырех раз.

После таких контрастных процедур наношу на кожу крем и любуюсь своим отражением в зеркале.

Стараюсь делать это перед любыми важными событиями и обязательно – после бани. Все, кому ее советовала, также в восторге от результата.

Оксана Велижанина, г. Нижний Новгород

Секрет индийских красавиц

Насколько мне известно, восточные красавицы превыше всего ценят гладкость и чистоту кожи.

Говорят, что индийская женщина могла пройти через заросли розовых кустов. Ни один шип ее не царапал, поскольку скользил по коже – настолько гладкой и упругой она была. Так ли это, не берусь утверждать, но поделюсь рецептом смеси для пилинга кожи. Он мне очень нравится, потому что доступен и эффективен.

В 0,5 стакана кофейной гущи добавьте по 1 ч. л. сахара, молотой корицы, куркумы, крупной соли и 1-2 ст. л. оливкового масла. Нанесите на тело и лицо (особенно осторожно!) массирующими движениями. Слегка разотрите кожу и оставьте массу на 5-10 минут. Смойте под душем, иначе кожа приобретет желтоватый оттенок.

Лучше делать так в бане после парилки. Прекрасная профилактика целлюлита! Соль вытягивает лишнюю жидкость, специи усиливают кровообращение в верхних слоях кожи, эфирные масла кофе тонизируют и подтягивают ее.

Наталья Архипова, г. Тюмень

Лекарство из лукошка

Многие грибы обладают не только ценными пищевыми, но и целебными свойствами. В последние десятилетия съедобные и ядовитые их разновидности становятся объектом исследования специалистов, разрабатывающих новые антибактериальные препараты. Популярна фунготерапия и в народной медицине.

Лесная аптека

У меня много друзей, как и я, увлекающихся народной медициной. Мы частенько обмениваемся рецептами, рассказываем, кому что помогает. Одна моя подруга использует для лечения разных недугов… грибы! Стала настоящим знатоком фунготерапии. Именно от нее я узнала много нового и интересного об этих загадочных лесных обитателях.

Оказывается, азотистых веществ (в том числе белков) в грибах больше, чем в мясе, яйцах, горохе, ржи. Ферменты грибов улучшают переваривание и усвоение пищи, что очень важно в лечении заболеваний ЖКТ. Почти все съедобные виды содержат витамины: A, B, B1, B2, C, D и PP, поэтому лечение грибами – это в первую очередь витаминная терапия. В них есть даже жиры! Причем в шляпках липидов больше, чем в ножках.

- **Рыжик** обыкновенный содержит особый фиолетовый пигмент лактаровиолин. Это вещество по своей химической природе относится к группе азуленов, столь необходимых для лечения витилиго (пятнистости кожи). Обладает рыжик также антимикробным действием и в значительной степени задерживает рост туберкулезной палочки. Также он содержит противоревматическое вещество, сходное по действию с кортизоном.
- **Груздь перечный** применяют при почечнокаменной болезни и бленнорее (гнойное воспаление слизистой оболочки глаз).
- **Лисички** обладают антипаразитарными и противомикробными свойствами.
- **Зеленушка** противодействует сгущению крови и образованию тромбов.
- **Сыроежка** сереющая быстро створаживает молоко в целебную простоквашу для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- **Маслята** рекомендуют использовать для приготовления супов на овощном бульоне: так грибы лучше усвоятся организмом. Высокое содержание калия в данном продукте помогает укрепить сердечную мышцу.
- **Опята** являются кладезем таких веществ, как медь и фосфор. Включив их в свой рацион, вы можете не беспокоиться о том, что в организме будет недоставать данных микроэлементов, необходимых для нормального функционирования многих систем.
- **Строчки** помогают при суставных заболеваниях.

Проводя свой грибной «ликбез», знакомая особо подчеркивает, что лечиться грибами нужно очень осторожно и только после консультации со специалистом-медиком. Условно съедобные грибы (только молодые и свежие) сначала следует прокипятить 20-30 минут, а воду обязательно слить.

Ирина Паркенина, Брянская обл.

Красоту сохранят шампиньоны

В это трудно поверить, но экспериментальным путем было доказано, что шампиньоны предотвращают появление морщин и помогают сохранять свежий цвет лица.

В этих грибах содержатся очень мощные антиоксиданты. Это селен, который является одним из основных ингредиентов антивозрастной косметики, и пантотеновая кислота, или витамин В5, который обладает свойством усиливать регенерацию клеток кожного покрова.

Когда я наткнулась на эту информацию, радости не было предела. Ведь я очень люблю грибы и рецептов блюд из шампиньонов знаю множество. А тут, как выяснилось, мои гастрономические пристрастия еще и молодость способны продлить – достаточно несколько раз в неделю включать в свое меню кушанья из шампиньонов.

Грибы можно использовать и для наружного применения: делать на их основе маски и примочки. Для этих целей подойдут и сушеные грибы, только их придется отварить.

А максимально выраженными омолаживающими свойствами обладают не магазинные грибы, а те, что собраны на природе, вдали от городов и автомобильных трасс.

М.П. Аксенова, Московская обл.

Зимние грибочки

Мои друзья открыли небольшой бизнес – стали выращивать и продавать вешенки. Благодаря им мое отношение к «искусственным» грибам кардинально поменялось.

С интересом узнала, что по своей питательности вешенки приравниваются к лисичкам, шампиньонам и боровикам. А по многим параметрам даже превосходят своих «благородных» родственников. Если готовить блюда из вешенок хотя бы 2 раза в неделю, можно надолго забыть о проблемах со здоровьем. В грибах содержится столько же фосфора, сколько и в рыбе, а по количеству азота их можно сравнить с соей и горохом. Вдобавок вешенки не накапливают в себе вредные вещества из окружающей среды, такие как пестициды и соли тяжелых металлов.

Надежда Полянская, Пензенская обл.

Чага вылечит гастрит

В березовой роще частенько можно встретить на деревьях некрасивые наросты-паразиты. Я раньше на них и внимания не обращала, пока не узнала, мимо какого природного лекарства прохожу мимо!

Ведь чага – удивительное творение природы. За то время, пока гриб растет, он впитывает в себя все полезные вещества, содержащиеся в березовом соке. Благодаря им трутовик обладает противомикробным действием, оказывает положительное влияние на весь организм и нормализует его работу.

Список болезней, при которых помогает чага, очень велик. Например, я с его помощью вылечила гастрит.

Свежий березовый гриб мыла, измельчала на терке. Можно использовать и высушенную чагу, но предварительно ее следует замочить в воде комнатной температуры на 4-5 часов, после чего воду слить в другую емкость, а гриб натереть на терке. Измельченное сырье заливала кипяченой водой температуры 50° в соотношении 1:5. Настаивала в течение 48 часов, затем добавляла воду, в которой замачивался гриб.

Приготовленный таким образом настой чаги можно хранить в холодильнике не более 4 суток. Принимала его по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения занял у меня 5 месяцев.

В.Г. Якупова, Ульяновская обл.

Фото: В. Попова/Лорх

Ядовитый и лечебный

Мухоморам в лесу раздолье – кто позарится на эту поганку? Поэтому мне долго искать пятнистые шляпки не приходится. На первой же полянке набираю полную корзинку. Разумеется, нужны мне мухоморы не для кулинарных опытов. Настойка из них – ценное лекарство, чью целебную силу я регулярно испытываю на себе. Снадобье из мухоморов использую как наружное средство для лечения суставов.

Шляпки нескольких грибов нужно нарезать на мелкие части и залить водкой в стеклянной посуде. Жидкость должна покрывать грибы примерно на 5 см. Состав убрать в прохладное место настаиваться. Через 3 дня лекарство готово. Им нужно натирать суставы на ночь при ревматических болях, радикулите, люмбаго. Втереть жидкость досуха, после замотать больное место теплым платком.

При изготовлении грибного лекарства нужно обязательно соблюдать правила безопасности: тщательно мыть руки и используемую посуду после приготовления и нанесения настоя. Все манипуляции следует проводить крайне аккуратно, чтобы исключить вероятность попадания жидкости на открытые раны или царапины и внутрь организма. Это только наружное средство.

Н. Левченко, г. Омск

Некрасивый, но целебный

Гуляла я как-то по весеннему лесу и заметила женщину с ведерком и в характерной экипировке. Очень удивилась, ведь для сбора грибов вроде бы еще не сезон. Но женщина рассказала, что действительно вышла на грибной промысел. Только не за едой, а за лекарством.

Искала она первые весенние грибочки сморчки. Очень хвалила их целебную силу и даже поделилась рецептом универсального снадобья.

Несмотря на свой неприглядный вид, сморчки помогают при лечении близорукости, дальнозоркости, катаракты, а также заболеваний пищеварительной системы.

Облегчить течение этих болезней можно так. 1 ст. л. сухих сморчков залить 250 мл воды и кипятить 30 минут. Настаивать 4 часа, затем процедить.

Принимать настой по 1/5 стакана 4 раза в день до еды.

Ольга Владимировна Кокорина, г. Комсомольск

Лисички-сестрички

С удовольствием собираю и готовлю грибы. А лисички – один из самых любимых видов. Но я и понятия не имела, что они обладают лечебными свойствами. Совершенно случайно попалась на глаза статья в журнале, в которой рассказывалось о целебной силе этих грибов.

В народной медицине лисичкам цены нет. Витамина А в них в несколько раз больше, чем в морковке! Эти грибочки можно использовать при лечении дисфункции поджелудочной железы и сахарного диабета.

Чудо-грибам не страшны жучки и червячки, ведь они содержат хиноманнозу. Это вещество капризное, тепловую обработку не выносит, разрушается при температуре 50°. А при холодной засолке его нейтрализует соль. Вот и выходит, что для лечебных целей использовать лисички нужно только в виде порошка. Сушить грибы можно по старинке – в тени или в электрической сушилке.

Для приготовления целебной настойки 1 ст. л. измельченных в порошок лисичек следует залить 200 мл водки. Настаивать, ежедневно встряхивая, 10 дней. Не фильтровать, перед употреблением взбалтывать и пить с осадком по 1 ч. л. ежедневно по вечерам в течение 3-4 месяцев.

Ирина Ирушина, Иркутская обл.

Примите к сведению!

Лекарь-дождевик

Опытные грибники дождевики обычно игнорируют. И совершенно напрасно! Вот мы с мужем никогда не проходим мимо молоденьких грибочков. Снаружи и внутри они ровного белого цвета, без желтизны. Мякоть плотная и очень ароматная. Это и неудивительно, ведь дождевики – ближайшие родственники шампиньонов. И так же обладают целым спектром целебных свойств. Раньше в деревнях супом из дождевиков отпаивали больных туберкулезом и другими заболеваниями дыхательных органов. Такая диета помогала быстро восстановить жизненные силы и поддерживала иммунитет.

Я же готовлю из грибов настойку. Тщательно промываю дождевики и утрамбовываю в полулитровую стеклянную банку. Заливаю смесью водки и воды (1:1). Настаиваю продукт в течение 15 дней в холодильнике, а затем процеживаю. Принимаю раз в сутки по 30 г за 30 минут до еды. Запиваю водой или натуральным соком.

Такое снадобье отлично помогает при вирусных гепатитах, болезнях мочеполовой системы и способствует растворению камней, песка в почках. А 10-дневный курс лечения поможет избавиться от дисбактериоза. Использую грибное лекарство и наружно. Оно эффективно против таких кожных проблем, как прыщи, угри или фурункулы.

Ярослава Сизова, г. Калининск

Полезная веселка

Я большая любительница «тихой охоты». По грибы хожу с ранней весны и до поздней осени. Из «добычи» готовлю вкусные кушанья, а еще… лекарство!

Королевой всех лечебных грибов считается веселка, и я не жалею сил на ее поиски. При правильном применении она повышает иммунитет, борется с доброкачественными опухолями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, туберкулезом, болезнями крови.

Собранные грибы я очищаю от песка и земли, но не мою. Заполняю стеклянную банку примерно на треть нарезанными яйцами гриба или целыми веселками с ножкой и заливаю доверху водкой. Емкость плотно закрываю и закапываю на 30-40 дней в землю. Полученную жидкость переливаю в темные бутылки и храню в темном и прохладном месте. Пью настойку по 1 ч. л. 2 раза в день в течение 1-2 недель. Лечебный курс помогает нормализовать давление и уберегает от инфекций в сезон простуд.

Кашица из свежих грибов с сахаром успешно лечит бронхиальную астму и туберкулез. А порошок из высушенной и измельченной веселки можно насыпать на лист бумаги и положить в комнате. Грибная пыль при вдыхании отлично защищает от простудных заболеваний.

Также порошком из веселки можно присыпать незаживающие раны, а из свежих грибов делать маску для лица.

Светлана Аничкина, г. Байкальск

Фото: И. Литвяк/Лори

Путешествие на остров Коневец

В наших краях есть немало удивительных мест, обладающих особой притягательностью и дарующих душевное спокойствие. К таковым относится и древний Рождество-Богородичный монастырь, что находится на острове Коневец посреди суровой Ладоги.

Камень-конь

Если мы с вами совершим путешествие по Ладожскому озеру, то в западной его части, в 5 км от материка, увидим остров с необычным названием – Коневец. Размеры его небольшие – всего 2 км на 5 км. Известен остров тем, что на нем располагается Рождество-Богородичный монастырь.

Но задолго до основания обители эти земли населяли финно-угорские племена. Они поклонялись богам Велесу и Перуну, строили множество капищ для совершения обрядов. Не стал исключением и о. Коневец. Дело в том, что местные жители считали остров хорошим пастбищем для лошадей и в благодарность здешним благим духам ежегодно приносили в жертву коня.

Языческие ритуалы проводились на огромном валуне, весом более 750 тонн. Его форма отдаленно напоминала конскую голову, и потому называли валун не иначе как «конь-камень». Именно этот валун и дал название острову.

Первые чудеса

Но с конца XIV века судьба острова чудесным образом меняется. По преданию, произошло это после того, как на остров попал инок Арсений. Он знал, что языческое население острова Коневец суеверно поклонялось огромному каменному идолу – «конь-камню».

И тогда прп. Арсений с чудотворным образом Богоматери, который он привез с собой, совершил крестный ход вокруг этого камня. И, усердно помолившись, изгнал целое скопище бесов – те, приняв вид воронов, улетели.

С тех пор «конь-камень» стал символом победы христианства над язычеством в этих местах, а икона получила название Коневской.

Произошло и еще одно чудо: вместе с воронами исчезли и змеи. Считается, что Коневец – единственный остров на Ладоге, где нет змей.

Но вернемся к Арсению. Что это был за человек? Как попал на остров?

Необычный знак

Из жития прп. Арсения известно, что будущий прославленный русский святой был уроженцем Новгорода. В 1371 году, когда юноше было 20 лет, он принимает монашеский постриг. Прожив 14 лет в монастыре, прп. Арсений покидает его и отправляется на Афон. НО вскоре он возвращается на родину с тем, чтобы основать в северных землях обитель во имя Пресвятой Богородицы.

Отправившись на Ладожское озеро, он долго искал уединенное место. И, наконец, добрался до о. Коневец. Однако, зная, что на Ладоге есть и более пустынные острова, прп. Арсений решает отправиться далее на север.

Но в пути его застигает буря, и он вынужден вернуться на Коневец. Переждав непогоду, Арсений снова покидает остров. Однако и в этот раз сильный ветер прибивает его лодку обратно к острову. В этом Арсений видит вышнее указание на то, что ему надо остаться и основать монастырь именно здесь.

Приют и убежище

Сначала Арсений построил себе небольшую келью в глубине острова и там прожил в полном уединении около трех лет. А затем прп. Арсений соорудил себе убежище на береговой части Ладоги. Здесь отшельник был обнаружен, и к нему на остров начали приплывать люди, желавшие разделить пустынный подвиг. У прп. Арсения появились ученики – они-то и составили первую монастырскую братию.

Вместе они построили первый деревянный храм во имя Рождества Богородицы, кельи. Но при подъеме воды в Ладожском озере обитель часто заливало водой. И поэтому здания монастыря постепенно перенесли вглубь острова на более высокое место. В таком виде обитель и сохранилась до наших дней.

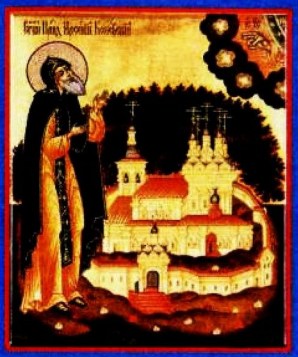
День памяти прп. Арсения Коневского – 25 июня (12 июня по ст. ст.).

Чудотворная икона

Главная святыня монастыря – Коневская икона Божией Матери, которую прп. Арсений привез с Афона. Икона необычная. С одной стороны – изображение Божией Матери с Богомладенцем, который держит в своей руке птенца голубя как символ духовного очищения. А с обратной стороны иконы – Нерукотворный образ Спасителя. Даже краткое пребывание рядом с чудотворным образом зажигало молитвенный огонь и приносило духовную радость в сердце каждого верующего человека.

Перед иконой Божией Матери «Коневская» молятся об исцелении от самых разных недугов, об очищении бесноватых и страждущих от нечистых духов.

Теперь эта святыня находится в Ново-Валаамском монастыре на территории Финляндии. Как она попала туда? После Октябрьской революции 1917 года остров



Икона прп. Арсения Коневского

оказался в составе независимой Финляндии, а во время советско-финской войны в 1939 году монахи вынуждены были покинуть Коневец. Уходя, они забрали с собой чудотворную икону.

Здесь снова живет молитва

После окончания Великой Отечественной войны на Коневце разместилась военно-морская база. И на протяжении почти 50 лет остров оставался запретной зоной и был испытательным полигоном. За это время монастырь подвергся сильному разрушению.

Но в 1991 году монастырские постройки были возвращены Санкт-Петербургской епархии. В том же году обрели мощи прп. Арсения, чудесным образом сохранившиеся.

И хотя число насельников монастыря невелико, но в обители совершаются ежедневные богослужения, и царит радостный дух братской любви. Это чувствует каждый паломник, побывавший на о. Коневец!

Защитница и заступница

Когда в октябре прошлого года я приехала в Санкт-Петербург, то случайно узнала о существовании подворья Коневского монастыря.

Мы с подругой шли по Загородному проспекту и увидели, как в храм торжественно вносят большую икону.

Оказалось, что это был список «Скоропослушницы». Икону привезли с Афона в дар Коневской обители.

Мы зашли в храм, заказали молебен «Скоропослушнице». Эта икона прославилась тем, что каждому, кто обращается к ней с молитвенной просьбой, помогает обрести желаемое. Вот конкретный случай. Одной знакомой предстояли сложные роды. Врачи решили делать кесарево сечение, но перед родами выяснилось, что женщина не перенесет операцию.

Ситуация была критическая, и тут женщине посоветовали обратиться к «Скоропослушнице». Она молилась искренне. А в завершение сняла с себя дорогие украшения и подарила их святому образу. Через несколько дней женщина самостоятельно (без операции) и успешно разродилась здоровым малышом.

Иванова Ж., г. Москва

Фото: Е. Клемешова/Лори

От сердца к сердцу

Мечтал съездить на Коневец. Время шло, а поездка все откладывалась. Наконец, мечта осуществилась.

Пока плыли по Ладоге на катере, подкармливали чаек – они всю дорогу сопровождали нас. Ласково светило солнышко, на небе – ни облачка! Такое на Ладоге бывает редко!

Вот показались купола храмов. Причалили. Вышли. Осмотрелись. Пейзаж – просто сказка!

Экскурсовод начал рассказ. На острове живут только монахи – они и восстанавливают монастырь. Подумал: «Наверное, не просто жить на маленьком острове». Но братия не отчаивается, каждый с любовью несет свое послушание.

Дошли до монастыря. Храм во имя Рождества Пресвятой Богородицы построен в два этажа – в нижнем находятся мощи прп. Арсения и список чудотворной Коневской иконы. Говорят, что многие люди спешат сюда, чтобы испросить исцеления. И получают! Это – из разряда чудес. Но не меньшим чудом, на мой взгляд, является то, что паломнические поездки духовно сближают прежде незнакомых людей. Повезло и мне – я обрел друзей-единомышленников. О нас теперь говорят не иначе как «не разлей вода». Считаю, что это – подарок судьбы!

И теперь я от всего сердца желаю своим знакомым совершить поездку на Коневец!

П. Дивин, г. Апрелевка

МОЛИТВА ПРП. АРСЕНИЮ

Возсия нам, яко солнце светозарное от востока в велелепии, Твоя, Владычице, икона, озаряющи чудес сиянием преславно всех, выну приходящих к ней с верою и любовию и молящихся усердно Твоему, еже о Сыне Твоем и Бозе, величию. Слава Богу, Арсением сию давшему нам, слава возвратившему от Новаграда, слава Действующему тою всем исцеления.

Фотогалерея

Удивительное – рядом!

Моя сестра, которая живет в Приозерске, рассказывала, как у них построили новый храм. И там, как только начались богослужения, замироточила Коневская икона Божией Матери. Когда это произошло первый раз, батюшка вынул икону из киота и промокнул капли бумажной салфеткой. И все люди, находящиеся рядом, почувствовали благоухание. Икону вытерли, но капли мира вновь появились. Тогда все, кто был в храме, пропели тропарь перед иконой, и священник отнес ее на престол. Вскоре удалось узнать, что миро – целебное! Иконописец Юрий, торопясь на праздничную службу, упал и так ударился спиной, что еле дошел до храма и с трудом выстоял всенощную. Тогда батюшка смочил салфетку в миро и помазал Юрию ушибленное место. И боль в позвоночнике исчезла – на теле остались лишь ссадины и гематомы. Вот такое дивное явление!

Екатерина Семилетова, г. Буинск

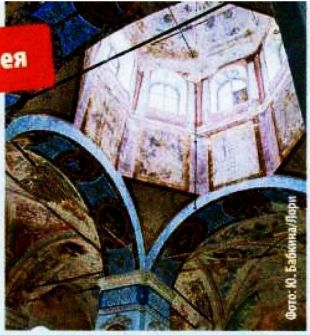


Фото: Ю. Бабкина/Лори

Внутренее убранство собора Рождества Богородицы

Исцеляющая поездка на Коневец

Недавно встретилась с приятельницей, которая работает в книжной лавке на подворье Коневского монастыря. И пока мы с ней ехали в автобусе, она рассказала одну очень любопытную историю. К Ирине в книжную лавку как-то раз пришла женщина, которая дважды совершила паломничество на остров Коневец, где находится монастырь. Женщина отправилась на Коневец вместе с мужем и группой паломников. Дорога туда не близкая – почти три часа на автобусе из СПб до Приозерска, а потом – час на теплоходе по Ладоге. Пока ехали, муж в пути «баловался» пивом. Надо сказать, была у него такая пагубная привычка. Вот и теперь, вроде бы согласившись поехать в святое место, никак не мог совладать с собой.

Словом, приехал этот мужчина на Коневец уже изрядно навеселе. Его жена очень переживала по этому поводу. Да и, к слову сказать, главной целью этой поездки для нее было – помолиться чудотворной иконе, попросить помочь мужу справиться с пагубной зависимостью.

Когда они вошли в храм, жена сказала своему мужу: «Приложись к чудотворной иконе!» Тот подошел. Но поскольку был навеселе, то координация движений оставляла желать лучшего. Поэтому к иконе не спокойно прикоснулся головой, а ударился со всего маху. Ударился и тут же отскочил – словно протрезвел в одну секунду. Стоит перед иконой, смотрит на нее, сдвинуться с места не может. Наверное, что-то необычное произошло в тот момент, потому что с тех пор этот мужчина больше не берет спиртного в рот. Спустя некоторое время они с женой еще раз съездили на остров Коневец для того, чтобы поблагодарить Пресвятую Богородицу.

А.И. Жук, г. Санкт-Петербург

Собор Рождества Богородицы

Памятный знак в честь посещения монастыря императором Александром II

Успенская часовня

Горичник лекарственный: овеянный легендами

Не напрасно его прозвали в народе адамовым ребром. Длинный корень, высушенный целиком, становится твердым, как кость, и действительно напоминает ребро. Из глубины времен дошли до нас сведения о его уникальных целебных свойствах. И в наши дни растение широко применяется для изготовления гомеопатических средств, а также в народной медицине.

Царь-зелье

В нашей семье горичник лекарственный иначе как царь-зельем не называют. Потому что на собственном опыте мы убедились, что это одно из лучших целебных растений.

Из него готовят настои, соки, настойки, отвары. Каждая часть растения полезна по-своему, потому что в состав входят ценные биологически активные вещества.

Народные целители хвалят горичник, считая его лучшим средством для лечения легких, бронхов. Особенно хорошо употреблять его тем, кто страдает от хронического бронхита или пневмонии. Когда мой отец восстанавливался после тяжелого воспаления легких, горичник быстро вернул его в строй.

● Пил отвар, который прекрасно очищает легкие, является обезболивающим и противовоспалительным средством: 1 ст. л. надземной части (листьев и цветков) заливал 200 мл кипятка, ставил на 10-15 минут на кипящую водяную баню, а затем охлаждал в течение 45 минут и процеживал. Принимал по 1/3 стакана теплого настоя 3 раза в день за 40 минут до еды.

● С той же целью можно использовать и спиртовую настойку: 30 г измельченных корней горичника залить 0,5 л водки, настоять 10 дней и процедить. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 2 недели.

● Одно время меня очень мучили головные боли. Тоже помог отвар горичника лекарственного, только уже из всего растения – надземной части и корня. Он снимает спазмы, избавляя от боли. Не зря же раньше это средство использовали даже для лечения эпилепсии. Отвар готовить просто: измельчить сырье, взять 2 ст. л. и залить 200 мл кипятка. Выдержать 30 минут на кипящей водяной бане, охладить в течение 10 минут, не снимая с плиты, и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Заодно можно избавиться и от бессонницы.

Это одно из лучших потогонных, ранозаживляющих, мочегонных, противоспастических средств.

● Точно так же полезно употреблять отвар во время простуды, особенно если она сопровождается кашлем. Снадобье, вдобавок ко всему прочему, обладает потогонным свойством, поэтому организм быстро избавляется от токсинов. Крепким отваром корней мама в детстве промывала мне разбитые коленки, лечила фурункулы и угри на лице. Ранки заживают быстро, потому что это сильное антибактериальное средство.

Горичник ни с чем не спутаешь. Корень у него длинный, крепкий и полосатый. Один раз увидишь – навсегда запомнишь, как выглядит. И растет повсюду. А царь-зелье – одно из народных названий этого чудо-лекаря.

Ю.Н. Зотова, г. Омск

Подагра: шансов нет

Подагра – частая спутница старости. Многие опускают руки, а ведь есть средство от мучительных болей. Помогает замечательное лекарственное растение – адамово ребро, или горичник.

Я готовлю себе настой: 1 ч. л. измельченных корней горичника заливаю 2 стаканами холодной кипяченой воды. Выдерживаю в течение 8 часов, затем тщательно процеживаю. Пью по 1/3 стакана 3-4 раза в сутки за полчаса до еды.

Должен напомнить, что подагра шуток не терпит. Если уж лечиться, то нужно обязательно исключить продукты животного происхождения, бобовые, чай, кофе и алкоголь.

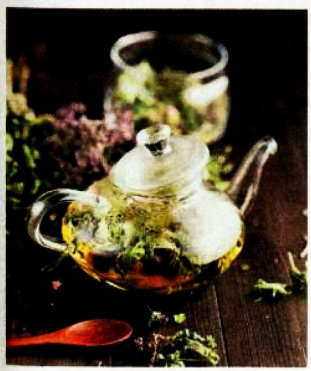
Жизненно важно пить не менее 2,5 л воды, чтобы выводить из организма мочевую кислоту. Как только изменится питание, лечение начнет помогать и болезнь перестанет прогрессировать.

Сергей Вениаминович Коновалов, г. Смоленск

Свежее дыхание всегда

Отец рассказывал, что в те времена, когда я был еще маленьким, далеко не всегда удавалось быстро попасть к зубному врачу. Вот и приходилось выходить из положения при помощи дедовских методов.

Если был свежий сок горичника, то отец смачивал им ватку и прикладывал к больному зубу. Спасался и отваром, который с тех пор привык использовать для полоскания рта. И зубы меньше болели, и десны не воспалялись. А самое главное – после таких полосканий исчезает неприятный запах изо рта. Это лучше, чем покупать в магазинах ополаскиватели, ведь в них сплошная «химия».



Отвар готовить просто: 1 ст. л. измельченных травы и корней залить 250 мл горячей воды, прокипятить 15 минут, оставить на 2 часа настаиваться и процедить. Использовать для полоскания. Можно глоточек и проглотить – только на пользу.

С. Добровольский, г. Брест

Чем полезен горичник?

- Это лекарственное растение – одно из лучших потогонных, ранозаживляющих, мочегонных, противоспастических средств.
- Снадобья из горичника применяют в народной медицине от болезней желудка и кишечника, печени и желчного пузыря.
- Муколитические свойства горичника позволяют использовать его при заболеваниях дыхательной системы, сопровождающихся образованием мокроты.
- Горичник содержит биологически активные вещества, противодействующие появлению злокачественных образований и раннему облысению.
- В корнях есть эфирные масла, которые помогают при лечении колик, язвенной болезни, способствует усилению секреторной деятельности желудка и кишечника.
- Отвар из корней эффективен при лечении эпилепсии, головных болей.
- Настоем из корней лечатся от артериосклероза, ревматизма и бессонницы.
- Отвары и настои горичника используют наружно для избавления от неприятного запаха изо рта и зубной боли, для лечения гнойных ран.

Буквица понизит давление

На самом деле буквица – универсальное лекарственное растение. Она помогает в самых разных случаях. По этому поводу стоит вспомнить слова древнего врачевателя Диоскорида, который называл ее лекарством от всех болезней.

Известно также, что в Древней Руси настойку буквицы пили бледные девушки для улучшения цвета лица, а слабых, чахлых детей купали в ее отваре. Сейчас самое время сбора ценной травы. Заготавливают ее в ясную сухую погоду, после того как спадет роса. Срезают вместе с прикорневыми листьями.

Я ее использую в основном для стабилизации артериального давления.

Делаю настойку: стеклянную банку засыпаю на 1/3 измельченными сухими цветками буквицы и заливаю водкой до горлышка. Ставлю в темное и теплое помещение на 2 недели, затем процеживаю. Принимаю по 20-30 капель, развожу в малом количестве воды.

Давление стабилизируется, и нервы успокаиваются.

С.М. Егоров, г. Нижний Новгород

Полынь – горькая радость

Называя полынь горькой радостью, нисколько не грешу против истины: она и правда дарит радость, возвращая здоровье.

Растение возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, повышая кислотность желудочного сока и усиливая выделение желчи. Благодаря полыни исчезает изжога, проходят воспаления, заживают раны. Она действует как антисептическое, противоглистное, противосудорожное средство и легкое снотворное.

Водный настой и спиртовую настойку травы применяют для возбуждения аппетита, улучшения работы желудочно-кишечного тракта, при болезнях печени и желчного пузыря. Используют их и при бессоннице, и как противоглистное средство. Если в вашем доме живут братья меньшие, то полынь поможет избавиться от паразитов или станет средством профилактики паразитарной инфекции. Ее горечь – это то, что нужно нам для крепкого здоровья. Я собираю майскую полынь, сушу и пью ее периодически по неделе.

Беру 1 ч. л. сухой горькой полыни и заливаю 2 стаканами кипятка (не кипячу!). Настаиваю 15 минут, процеживаю и принимаю по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Н.Н. Быстрова, г. Псков

Мята полевая – бальзам для желудка

Ее легко найти у нас за городом, и ее ни с чем не спутаешь благодаря особому аромату. Люблю полевую мяту больше садовой. Лекарственные свойства у нее сильнее.

Мята хорошо успокаивает, избавляет от боли и воспаления, тошноты и рвоты. Она усиливает аппетит и секрецию пищеварительных желез. Поэтому в народной медицине мятный настой используют при гастрите и энтероколите, спазмах желудка и кишечника. Снадобье действует и как отхаркивающее средство при простуде, как расширяющее сосуды и улучшающее работу сердца.

После недолеченного гастрита у меня бывают спазмы, боли.

Помогает такой настой: 1 ст. л. листьев мяты по-

левой заливаю в термосе 1 стаканом кипятка, настаиваю минут 15, процеживаю и пью по 1 ст. л. через каждые 3 часа. Лечусь короткими курсами – по 3 дня.

И.М. Бойко, г. Шадринск

Бессмертник – друг печени

Для меня бессмертник – первый помощник с тех пор, как обнаружился холецистит. Ощутила действие этого ценного лекарственного растения с первого приема его отвара. Лекарства из него улучшают желчеотделение, уменьшают концентрацию желчных кислот и тонус желчного пузыря. Кроме того, они стимулируют секрецию желудочного сока и поджелудочной железы.

Принимаю такой отвар: 3 ст. л. цветочных корзинок бессмертника помещаю в эмалированную посуду, заливаю 200 мл горячей кипяченой воды, закрываю крышкой и нагреваю на водяной бане при частом помешивании 30 минут. Охлаждаю 10 минут при комнатной температуре, процеживаю, оставшееся сырье отжимаю. Объем полученного отвара довожу до первоначального, долив кипяченой воды.

Принимаю по 1/2 стакана в теплом виде 2-3 раза в день за 15 минут до еды.

В.И. Дорошенко, г. Тула

Земляничный настой от атеросклероза

Ароматные ягоды земляники любят все, а вот о том, что и листья ее полезны для здоровья, знают лишь немногие. Чай из земляники очень хорошо действует на сердце и сосуды. Сердце работает увереннее, а сосуды становятся чище и сильнее. Это важно при гипертонии, а также для предупреждения атеросклероза.

Возьмите 1 ст. л. сушеных листьев земляники лесной, залейте 200 мл кипятка, настаивайте 8-10 часов, затем процедите и пейте, как чай.

Напомню, что очень полезно за лето съесть килограмм ягод лесной земляники. Конечно, не в один прием!

Это улучшает обмен веществ и укрепляет здоровье в целом.

Н.П. Самойленко, г. Воронеж

Чай с душицей для души

Лето в зените, лекарственные растения еще вовсю цветут, и можно собрать домашнюю аптечку на зиму. У меня в ней всегда есть душица. Очень люблю эту траву, которая действительно не только лечит, но и душу греет, успокаивая нервы. Душица – обезболивающее, противосудорожное, ранозаживляющее средство. Ее принимают внутрь при остром и хроническом бронхите, болях и спазмах в желудке и кишечнике, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Настои, отвары из нее хорошо помогают тем, у кого слабый кишечник. Такие снадобья возбуждают аппетит и благотворно действуют на центральную нервную систему. Они усиливают секрецию пищеварительных, бронхиальных и потовых желез, обладают обезболивающим и ветрогонным свойствами. Выручают при кашле, удушье, бронхите и туберкулезе легких, а также гипертонии. Используют их и наружно – для полосканий при воспалениях во рту и горле, для промывания ран, примочек и компрессов при экземе, различной зудящей сыпи, фурункулах и прочих нарывах. В общем, целебных свойств у душицы очень много.

Настой: 2 ч. л. измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут и процеживают. Пьют в теплом виде за 15-20 минут до еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Можно с медом.

В.Г. Маркова, г. Псков

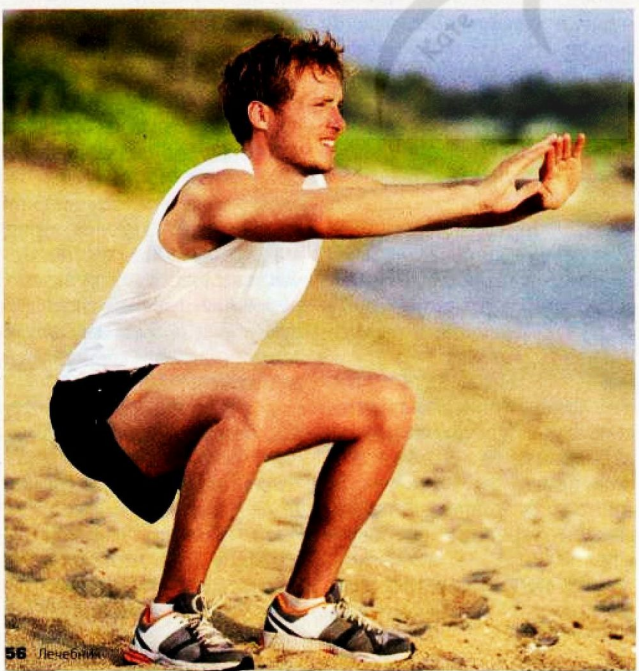
Мужские секреты

Есть в нашем доме «дворовый клуб джентльменов» – собираемся с приятелями, обсуждаем то гаражные дела, то политику. А недавно заговорили о здоровье. Есть страшное для каждого мужчины слово – «простатит». Насколько это мучительно, может понять лишь тот, кто столкнулся с этим. Я считаю, что сидеть сложа руки и вздыхать о своем несчастье не нужно. Когда-то я успешно вылечился от простатита, и основой моего выздоровления была каждодневная гимнастика.

Что происходит во время выполнения этих упражнений? Интенсивно сокращаются мышцы тазовой области, а это – необходимый естественный массаж простаты для улучшения кровообращения в предстательной железе. Благодаря этому устраняются воспалительные и застойные явления в простате.

- Лягте на спину, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Опираясь на локти и пятки, приподнимите таз, одновременно сжимая и как бы втягивая мышцы заднего прохода. Вернитесь в и. п.
- Оставайтесь лежать на спине, руки вдоль туловища. Вдохните и на выдохе приподнимите прямые ноги на 10-15 см от пола, одновременно разводя их в стороны. Делая вдох, соедините ноги вместе и вернитесь в и. п.
- Лягте на живот, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком. Сожмите и как бы втяните мышцы заднего прохода. Расслабьтесь. Повторите несколько раз.
- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки под головой. Сначала в быстром темпе дышим животом (надо сделать 12 вдохов-выдохов). Затем 24 раза двигаем тазом влево и вправо, как бы потирая копчик, при этом дышим размеренно, спокойно.
- Встаньте на четвереньки, локтями упирайтесь в пол. Выпрямляйте, приподнимая, поочередно то правую, то левую ногу. Повторите 4-6 раз.
- Лягте на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Выполните упражнение «ножницы». Немного отдохните, а потом выполните движения ногами, имитирующие вращение педалей на велосипеде.
- Встаньте на четвереньки. Поднимая руки вверх и одновременно выпрямляя туловище, сделайте глубокий вдох. На выдохе вернитесь в и. п.
- Сядьте на пол, руки вытяните вперед. Попеременно опираясь то на одну, то на другую ягодицу, без помощи ног «пройдите» на ягодицах вперед и вернитесь на прежнее место.
- Встаньте ровно, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх и отведите прямую правую ногу назад – вдох, вернитесь в и. п. – выдох. То же левой ногой.
- Опуститесь на колени, руки на поясе. «Походите» на коленях вперед и назад в течение 30 секунд.
- Встаньте ровно, опустите руки вниз, ноги на ширине плеч. Присядьте, слегка разводя колени в стороны, а руки вытягивая вперед. Вернитесь в и. п.
- Поставьте руки на талию, выполните круговые движения тазом по 8-10 раз в каждую сторону.

И. Иванов, г. Верея



Примите к сведению!

Мой любимый су-джок

Мне пришлась по душе су-джок терапия. Название – мудреное, а суть методики – простая. Вот меня и подкупила эта самая простота и легкость применения данного метода! На самом деле су-джок – своеобразный массаж определенный точек рук при помощи карандаша или спички. Растирая и разогревая эти точки, вы помогаете своему сердцу, головному мозгу, сосудам, желудочно-кишечному тракту.

Важно и то, что стимуляция на руках определенных биоактивных точек приводит к излечению, а неправильное применение никогда не наносит вреда – оно просто не срабатывает.

- Сначала при помощи тупого карандаша надо сделать точечный массаж вокруг ногтевой пластины каждого пальца руки. Эти зоны нужно тщательно массировать в течение нескольких минут либо тупым карандашом, либо спичкой.
- Затем следует обработать все боковые поверхности пальцев.
- Далее в зоне внимания – ладонь. Следует обработать наиболее выпуклую часть большого пальца. Разминать точку следует до тех пор, пока не появится ощущение тепла. Эта процедура улучшит работу сердца, снизит артериальное давление и уменьшит головную боль. Женщине лучше проводить такие манипуляции на правой руке, а мужчине – на левой.
- А потом надо помассировать точки, расположенные на нижней части ладони (по линии запястья), затем – у основания пальцев рук: указательного, среднего, безымянного, мизинца.

О.И. Орляков, г. Можайск

Как избавиться от храпа

Многие люди во сне храпят. Кстати, от храпа страдают не только родственники храпуна, но и сам человек. У него может болеть голова, есть риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому от такого недуга надо избавляться.

Это не так уж сложно, особенно если он не связан с заболеваниями бронхов или искривлением носовой перегородки. Мне, к примеру, помогли вылечиться упражнения.

- Поочередно произносите звуки «и», «ы». При этом не только широко улыбайтесь, но и напрягайте мышцы шеи, глотки.
- Открыв рот, высовывайте язык как можно дальше, а затем возвращайте его в рот и старайтесь кончик языка завести на верхнее нёбо.
- Упритесь кончиком языка в верхние зубы, потом медленно смещайте его к нёбному язычку. Задержитесь на 5 секунд, после чего вернитесь в исходную точку.
- Обеими руками упритесь в подбородок снизу, стараясь открыть рот и напрягая мышцы нижней челюсти, шеи.
- Нешироко откройте рот. Делайте круговые движения нижней челюстью по часовой стрелке, а потом – против.

Повторяйте каждое упражнение по 15 раз. А весь комплекс надо делать как минимум 2 раза в течение дня – тогда будет толк.

Р.П. Викюшкин, г. Красноармейск

Лакомство для иммунитета

Чтобы осенью благополучно избежать атаки вирусов, укреплять свой иммунитет я начинаю уже летом. Можно закаляться, можно принимать аптечные иммуностимуляторы, но мне по душе иной метод. Главный ингредиент вкусного рецепта, пришедшего к нам с Востока, – имбирь.

Именно этот корень обладает выраженным противовирусным действием, а поэтому считается одним из лучших оздоравливающих средств. Заготовить имбирный мед на зиму – отличное решение.

Очистите и измельчите 200 г корня имбиря, добавьте 2 неочищенных измельченных лимона, 1 стакан измельченной клюквы, по 100 г кураги и инжира. Все перемешайте и залейте 1 стаканом натурального меда. Снова хорошо перемешайте. Хранить имбирный мед нужно в холодильнике.

Принимайте по 1 ч. л. в день. Это очень вкусно!

М.Б. Прошина, Ленинградская обл.

Боль уйдет

Расскажу об упражнении, которое помогает мне справляться с головными болями. У меня вегетососудистая дистония и низкое давление. Но вместо крепкого кофе, когда начинает болеть голова, я делаю следующее. Ложусь на спину, закрываю глаза, руки скрещиваю на животе – левая сверху, правая снизу. Делаю 3 полных вдоха и выдоха. При выпячивании живота на вдохах представляю, что внутри живота накапливается тепловая энергия, разливается тепло.

Потом подношу правую руку ладонью ко лбу на небольшое расстояние и представляю, как из ее центра тепловой поток устремляется к точке между бровей. Эта целебная энергия избавляет меня от слабости и вялости, прогоняет головную боль.

Надежда Сергеевна Вишнякова, г. Набережные Челны

Вместо малины кутайте ноги

Первое правило при простуде – пропотеть как следует, чтобы болезнь отступила. Кто-то для этих целей применяет малиновое варенье, а я советую испробовать метод «закрытые ноги».

Он отлично заменяет горячую ножную ванну. С его помощью можно быстро избавиться от заложенности носа, облегчить головную боль и сбить температуру.

Понадобится три пары просторных мешков, сшитых из фланели или махрового полотенца. Они должны быть такой длины, чтобы закрывать ногу выше колена. Нужно надеть мешки на ноги и закрепить резинкой или веревочкой выше колена, но не слишком туго. Через 10-20 минут надеть сверху вторую пару, а еще через 20 минут – третью. Проводить процедуру нужно лежа в постели. Тело должно быть все время в тепле. Вставать нельзя. Утром, проснувшись, нужно снять мешки и полежать 5-10 минут.

Так как происходит обильное потоотделение, желательно пить много жидкости: витаминных морсов, минеральной воды без газа или негорячего зеленого чая.

С.А. Баринова, г. Москва

Лечебный гоголь-моголь

Даже самый сильный и затяжной кашель может вылечить яичная микстура. Этот рецепт мне достался от бабушки, которая в свое время этим средством быстро ставила нас, детей, на ноги.

Нужно сначала вскипятить 1 стакан молока. Потом добавить по 1 ст. л. сливочного масла и меда, хорошо взбитый яичный желток и совсем чуть-чуть соды, примерно 1/4 ч. л. Выпить напиток мелкими глотками и можно забыть про болезнь!

Это очень эффективное средство, причем не только от кашля, но и от ларингита и трахеита.

Ю.П. Копытина, г. Татарск

Засыпаем без проблем

Современный темп жизни играет с нами злую шутку: мы либо полночи не можем уснуть и страдаем бессонницей, либо падаем без сил. Поэтому так важно научиться контролировать собственные биоритмы, чтобы не зависеть от магнитных бурь и прочих обстоятельств. Засыпать быстро и глубоко буквально за минуту мне удается благодаря особой дыхательной технике.

- Для начала нужно выдохнуть весь воздух из легких. Сделайте глубокий вдох и сильно, шумно выдохните воздух со звуком вроде «хух».
- Теперь, когда весь воздух вышел, сделайте медленный вдох на 4 счета через нос (1 счет равен 1 секунде), затем на 7 секунд задержите дыхание, а потом медленно выдохните воздух через рот на 8 счетов.
- Повторите весь цикл дыхания 4 раза.
- Для того чтобы результат наступил быстрее и был устойчивым, тренируйтесь пару раз в день: перед сном и с утра.

Этот метод засыпания базируется на древней практике индийских йогов. Наполняя легкие воздухом, вы запускаете его циркуляцию, насыщаете кислородом каждую клетку, успокаивая организм и снимая стресс. Попробуйте этот метод и убедитесь сами!

Евгения Меньчукова, Рязанская обл.

Ложка масла в день

Знаете ли вы, какие продукты помогают сохранить красоту и здоровье женщинам после 40 лет? Среди них, конечно, фрукты и овощи – это все знают. Менее известно как эликсир омоложения растительное масло, но оно действительно очень ценно для тех, кто хочет хорошо выглядеть вне зависимости от возраста. Дело в том, что нерафинированное растительное масло (даже подсолнечное, но лучше льняное или кунжутное) содержит ненасыщенные жиры, жирорастворимые витамины и фитовещества, поддерживающие гормональную систему. А о том, что состояние этой системы всегда сказывается на внешнем виде кожи, уже много раз доказывали.

С растительным маслом полезно делать легкий массаж лица, если кожа сухая. Его можно использовать для ванночек для ногтей, если с возрастом они у вас стали тонкими и ломкими. Но главное – каждый день его надо употреблять в пищу. Возьмите за правило каждое утро съедать ложку растительного масла. И через какое-то время вы увидите, насколько вы лучше выглядите. Лицо и руки будут казаться моложе, а волосы перестанут выпадать.

П.Н. Римкова, г. Петрозаводск

Отпуск на юге

Я каждое лето езжу на море, чтобы поплавать и заодно поправить здоровье. После соленой воды я как будто молодею. Но, в отличие от большинства туристов, приехавших на юг, я никогда не загораю дочерна. Почему? Берегу кожу. Красивый загар все равно исчезнет через месяц-другой после возвращения домой, а вот здоровье кожи может и не восстановиться. Я даже слышала, что в 80% случаев разрушение веществ, обеспечивающих упругость кожи, происходит именно из-за чрезмерного воздействия ультрафиолета.

Чтобы этого не произошло со мной, я загораю по чуть-чуть, причем только по утрам, когда солнце не очень жаркое и опасное. А днем прохлаждаюсь в тени и ем фрукты оранжевого цвета: абрикосы,

апельсины и др. Говорят, что они помогают коже восстанавливаться после солнца. К тому же они придают ей красивый смуглый оттенок.

Если вы тоже соберетесь в отпуск на юг, вспомните мои советы: ешьте фрукты и не гонитесь за шоколадным загаром. Тогда и отдохнете хорошо, и здоровье сохраните.

Елена Руманова, г. Инта

Маслице для ножек

Одним из средств остановки развития варикозного расширения вен стало для меня самодельное ромашковое масло. Это приятное, ароматное, насыщенное энергией солнца средство отлично поможет и вашим ножкам.

Соберите за городом, вдали от автомобильной трассы, свежие цветки ромашки аптечной. Вымойте, отряхните от воды и дайте обсохнуть. Сушить цветки не надо!

Сырьем заполните бутылку и залейте растительным маслом до плечиков. Поставьте емкость в темное место и настаивайте 40 дней. Не забывайте ее периодически встряхивать. По истечении срока процедите масло через марлю, жмых отожмите.

Хранить средство нужно в холодильнике.

Масло втирать ежедневно в места, где расширены вены. Делать это очень аккуратно и бережно. Для более выраженного эффекта на ночь можно сделать компресс.

Одновременно с лечебным действием масло делает кожу мягкой, снимает раздражение, усталость и отеки.

София Китаева, Тверская обл.

7 раз отмерь, 1 раз выпей!

Тем, кто хотел бы провести «генеральную чистку» организма, но не знает, с чего начать, я бы посоветовал взять на заметку следующую методику.

Она простая, доступная и действует щадяще. Очищение сосудов этим способом основывается на сокотерапии. В итоге улучшается кровообращение, проходят многие болезни, омолаживается организм.

Нужно взять по 1 стакану следующих соков: лимона, моркови, свеклы, черной редьки, чеснока (понадобится порядка 15 головок), 1 стакан качественного меда и 1 стакан кагора. Все соединить, перемешать деревянной ложкой. Хранить в 2-литровой банке в холодильнике.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 1,5 месяца. Затем сделать перерыв на 2-3 месяца и, если необходимо, повторить.

Роман Назаров, г. Нижний Новгород

Очищающие звуки

Если у меня возникают хрипы в легких, начинает развиваться кашель, я сразу же прибегаю к методике очищения легких, которую узнала от знакомого физиотерапевта.

Но еще лучше ее выполнять хотя бы 1-2 раза в неделю для профилактики. Метод этот очень простой и не требует никаких особых навыков.

Нужно встать прямо, расправить плечи и сделать глубокий вдох. Немного задержать дыхание, а потом на медленном и плавном выдохе начать произносить звук «а». При этом немного постукивать себя по грудной клетке от живота к ключице. Потом повторить со всеми другими звуками – «о», «у», «ы» и «э». После этого нужно откашляться.

Н.П. Егорушкина, г. Ярославль

Лечат... руки

Бывает, прихватит спазмом живот, а нужных лекарств под рукой нет.

В этом случае справиться с дискомфортом поможет точечный массаж.

Надо массировать пальцем точки, влияющие на пищеварение, проводя изогнутую линию вдоль контура ладони от основания большого пальца к мизинцу. Массируйте в течение 2 минут, затем повторите то же самое с другой рукой. Еще один эффективный способ избавиться от несварения – стимуляция соответствующих точек на ступнях. Для этого теннисный мячик положите на пол, наступите на него центром ступни и катайте кругами 3 минуты.

А от такой неприятности, как запор, спасет массаж ладони по диагонали от основания большого пальца к мизинцу – здесь расположены «точки кишечника». Массируйте каждую ладонь в течение одной минуты.

Полина Владимировна Карпова, г. Перевоз

Растут как на дрожжах!

Мне помогло остановить выпадение волос, справиться с зудом и перхотью простое средство.

Дрожжи – главный источник витаминов группы В, которые регулируют большинство процессов, связанных со здоровьем волос.

Поэтому средство на их основе делает волосы по-настоящему живыми, блестящими, густыми и сильными.

Раскрошить кусочек дрожжей в брикете 1×2 см в 0,5 ст. кефира и добавить 1 ч. л. меда. Поставить в

теплое место (на батарею, например) на 20-40 минут до образования пены. Нанести средство на корни, распределить по всей длине волос. Покрыть пленкой, укутать полотенцем. Оставить на 40 минут. Смыть теплой водой.

Делать такую процедуру каждый день 10 дней подряд, чтобы устранить проблему.

Потом достаточно повторять 1-2 раза в неделю для поддержания здоровья волос.

Виктория Коваленко, Сахалинская обл.

2 медовых лекарства

От многих знакомых слышала, что из-за стрессов у них усиливается гипертония. У меня же наоборот: от нервов и стрессов я «впадаю в спячку», потому что резко падает давление. Надо мной даже на работе подшучивают: как надо сдавать отчеты или срочное задание, так я зеваю и чуть ли не сплю, сидя за столом.

1 Хорошо еще, что у меня под рукой всегда есть мед. Стоит выпить чай с медом, как сразу лучше работается. Видимо, это сладкое лекарство одновременно и мозгу дает энергию, и сердечно-сосудистую систему стимулирует.

2 Кстати, еще одна хорошая процедура с медом, которая «встряхивает» сосудистую систему, – массаж с медом. Его, конечно, на работе не сделать. Но придя домой, я иногда устраиваю себе маленький праздник: принимаю душ; стоя в ванне, наношу на тело мед (иногда смешиваю его с овсянкой или другими полезными компонентами) и, легко похлопывая, массирую кожу. Потом смываю все теплой водой. И чувствую, что опять в тонусе.

Светлана Пофреева, г. Тверь

Дорогие читатели! Если у вас есть опыт лечения разных болезней, поделитесь со всеми. Может быть, кому-то вы спасете жизнь. Пишите нам по адресу:

Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебник» или med@p-c.ru

Здоровью спины мешает только лень

Сегодня жалобами на боль в спине никого не удивишь. Потому что почти все страдают от проблем с позвоночником: у кого грыжи межпозвонковых дисков, у кого остеохондроз или радикулит.

Вот и у меня уже много лет две грыжи, которые периодически напоминали о себе сильной болью. Так было до тех пор, пока я наконец не решила, что нечего надеяться на одни таблетки.

Не надо иметь медицинское образование, чтобы понять: здоровье костной системы напрямую зависит от крепости мышц. Исключительно благодаря им кости получают питание. Отсюда вывод: пока мышцы сильные, можно предотвратить болезни костной системы. Правда, раньше я об этом вспоминала только во время приступов, и это обидно. Конечно, боль и сейчас иногда возникает, и важно от нее избавиться поскорее.

- Пью настой, который снимает отеки, воспаления и выводит лишние соли. Измельчаю и смешиваю по 2 весовые части листьев смородины и земляники, добавляю 1 часть травы спорыша. Затем 1 ст. л. сбора заливаю стаканом кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю и делю на 3 равные части, которые выпиваю в течение дня за 20 минут до еды.
- Наружно использую мазь: смешиваю сливочное масло с 1 ч. л. бодяги, чтобы получилась густая масса. Аккуратно натираю ею поясницу, оставляю на несколько часов или даже на ночь, утеплив повязкой.

Все это помогает. А вот потом, когда боль отступает, начинается основная работа. Нужно приучить себя каждый день делать специальные упражнения для укрепления мышц спины. Лучше, чтобы комплекс подобрал ортопед или невролог после того, как вы ему предоставите снимки. Сама занималась даже со спортивным врачом, который показал тонкости упражнений и рассказал, чего я делать не должна. Привыкла быстро, занимаюсь 3 раза в неделю. Нашла еще и универсальную гимнастику, которую делаю с утра. Уже через полгода мышцы на спине подтянулись. Приятно, что можно носить любую одежду, в том числе обтягивающую – дополнительный стимул не лениться.

Эта гимнастика полезна каждому, и она действительно помогает избавиться от болей в спине. Все упражнения повторяйте по 2 раза (для каждой ноги). Делайте их лежа на спине (кроме последнего).

- Согните обе ноги в коленях. Обхватите левую обеими руками за колено и потяните к себе. Удерживайте 20 секунд.
- Протяните правую руку в сторону под прямым углом к телу. Протяните левую ногу. Попытайтесь вытянуть правое колено к левой стороне так, чтобы оно почти касалось левой руки. Удерживайте эту позицию в течение 20 секунд.
- Встаньте на четвереньки. Упритесь в пол правым коленом, а левую ногу выпрямите и тяните как можно усерднее. Удерживайте это положение 30 секунд, затем поменяйте ноги.

Всего 3 упражнения, а эффект поразительный. Но делать их надо с полной отдачей, то есть осознанно. Важно прочувствовать каждую мышцу – как она напрягается, расслабляется.

Помните о том, что здоровье даром не дается, а лень в таких случаях – наш враг.

Надежда Покровская, г. Санкт-Петербург

Неожиданная помощь

Как только приходит весна, расцветают растения, распускаются листья на деревьях, начинаются мои страдания. Продолжаются они и летом, потому что у меня аллергический дерматоз.

Повезло еще, что высыпания не по всему телу. В основном они на руках и не очень сильные, по сравнению с тем, какими вообще бывают. Если сыпь не локализована, надо обязательно бежать к врачу, так как аллергия иногда очень опасна. Однако и маленькие неприятности отравляют жизнь. Минувшей весной решила попробовать натуральное средство – чесночное масло. Вот откуда пришла помощь – от народной медицины!

Теперь любые повреждения кожи лечу только им. Рецепт простой:

50 г очищенного и измельченного в кашицу чеснока заливаю 200 мл растительного масла, тщательно перемешиваю. Храню в плотно закрывающейся бутылке в холодильнике. Смазываю пораженные места вечером перед сном. Достаточно 2 недель, чтобы избавиться от зуда и болячек.

В. Устинова, г. Пятигорск

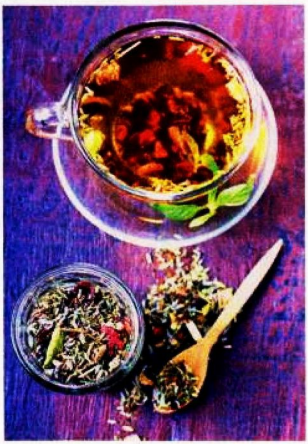
Травы против атеросклероза

Профилактику атеросклероза надо начинать с рождения! А уж с тридцати лет точно стоит что-нибудь предпринимать, чтобы отодвинуть старение не только сосудов, но и всего организма. Ведь одно тянется за другим.

Сейчас самое время самим заготовить лекарственные растения, которые окажут неоценимую услугу для здоровья. Сама каждое лето готовлю травяной сбор. Завариваю его осенью и весной.

Смешиваю поровну сушеные землянику (все растение целиком), мелиссу, корни одуванчика, измельченные плоды боярышника. Ссыпаю в стеклянную банку с крышкой и храню в кухонном шкафу, не на свету. Заливаю 1 л кипятка 3 ст. л. сбора, прогреваю на водяной бане 5 минут, затем настаиваю в течение часа. Процеживаю и пью в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс профилактики длится 2-3 недели.

Тамара Григорьевна Ушакова, г. Ижевск



Пряный чай от простуды

Простуда может нагрянуть и летом, но лекарства я никогда не пью без острой необходимости. Использую народные рецепты.

В последнее время завариваю себе противопростудный чай, который снимает жар и лихорадочное состояние, уменьшает кашель, успокаивает и помогает быстрее выздороветь.

Для приготовления чая насыпьте в литровый термос по 1 ч. л. измельченных ромашки, шалфея, мяты, лавровых листьев и корней валерианы, добавьте 1-2 бутончика гвоздики, по щепотке молотого имбиря и кориандра, а также черный молотый перец на кончике ножа. Залейте все это 1 л кипятка и плотно закройте. Настаивайте 1 час. Процедите, налейте в стакан и размешайте в нем 1 ч. л. меда. Пейте снадобье в течение дня слегка подогретым, небольшими глотками.

Будьте здоровы!

Елизавета Бочкарева, г. Москва

Говорите громче, я вас не слышу...

Эту фразу я нередко слышала от отца. С возрастом он стал терять слух. Причем не раз проверялся, но серьезных повреждений у него не находили.

Врач сказал, что изменения слуха возрастные. Такое бывает в пожилом возрасте, и довольно часто. Но отец стал стесняться, что приходится все переспрашивать, даже ушел в себя. Тогда я нашла народный рецепт, который не вызывал опасений из-за побочных действий.

Купила в аптеке 30%-ную настойку прополиса, смешала с растительным маслом в пропорции 1:4, взболтала. В этой эмульсии каждый день смачивали ватные турунды и вставляли в уши на 24 часа.

Дней через 20 отец даже помолодел – настолько был рад, что восстановился слух. Теперь раза 2 в год сам так лечится.

Валентина Попова, г. Рязань

На первом месте – профилактика

Примите к сведению!

Раз в год устраиваю себе тотальную профилактику от всех болезней одним махом. Принимаю настойку пчелиного подмора.

Этим средством моя матушка когда-то вылечила лямблиоз, хотя даже врачи долго не могли ей помочь. Снадобья из пчелиного подмора обладают кровоочистительным и противовоспалительным свойствами, губительно действуют на стрептококки, лямблии и других паразитов. А главное их достоинство – способность повышать иммунитет.

Подмор покупаю у знакомого пасечника. Настойку делаю на самогоне.

В бутылку (1,5 л) насыпаю полулитровую банку подмора, доверху заливаю самогоном и настаиваю 2-3 недели. Затем процеживаю и разбавляю холодной кипяченой водой в соотношении 1:1. Принимаю по 30 капель утром и вечером за полчаса до еды. Настойка действует постепенно, и принимать ее нужно курсом в 1 месяц.

Пчелиный подмор помогает не так быстро, как антибиотики, зато и не имеет особых противопоказаний, разве что кроме аллергии.

Владимир Павлович Губенко, г. Новороссийск

Если устают глаза

Работаю бухгалтером. Глаза напряжены так, что к вечеру хочется прикрыть веки и не открывать. В течение дня стараюсь несколько раз делать короткие упражнения для глаз. И все равно очень трудно не то что читать, но даже всматриваться, например, в магазинные ценники.

Однажды по совету мамы приготовила целебный настой. Он помогает снять усталость, напряжение и даже воспаление глаз. С тех пор горя не знаю: и устают глаза намного меньше, и от красноты избавилась, даже блеск появился.

Нужно смешать, взяв поровну, липовый цвет, траву укропа, ромашки и петрушки. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора и настоять 15 минут. Процедить, смочить теплым настоем 2 ватных диска и приложить к закрытым глазам на 3-5 минут.

В первое время даже на работе в середине дня делала такие компрессы. Теперь чувствую себя намного лучше, но продолжаю ежедневно пользоваться целебным настоем.

Елена Мартынова, г. Москва

Если вы смогли справиться с каким-либо недугом, пишите нам:

Селезенка – самый загадочный орган

Мало кто из медиков может с уверенностью точно назвать все функции этого маленького органа. Они до сих пор еще изучены не до конца.

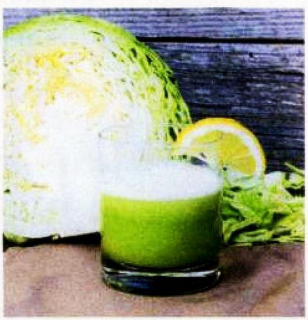
Все же известно, что селезенка играет огромную роль в процессах кроветворения. В ней образуются лимфоциты и моноциты. Еще можно назвать ее фильтром для многих болезнетворных микробов. Поэтому нарушения в работе селезенки ослабляют весь организм. Сам с этим столкнулся после травмы.

Был сильный удар, после чего моя селезенка стала увеличиваться. Боли отдавали и в спину, и в левую руку. Думал, что сердце, пока не попал к врачу. Лечился долго под присмотром специалистов. А долечивался домашними средствами.

- Во-первых, пил слегка подогретый свежий сок белокочанной капусты по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды в течение 21 дня.
- Во-вторых, для улучшения кроветворения готовил вполне аппетитное зелье. Надо натереть на терке отдельно черную редьку, морковь, свеклу (поровну) и выжать сок. Слить его в банку, неплотно закрыть крышкой и поставить в духовку часа на 2-3 при температуре 80-100°. Готовое средство пить по 1 ст. л. 2-3 раза в день не менее 3 месяцев.
- И в-третьих, постоянно держал под руками порошок из листьев подорожника, крапивы и щавеля (поровну). До сих пор периодически принимаю такую смесь на кончике ножа 3 раза в день, запивая водой. Это тоже стимулирует кроветворение и работу селезенки. Курс – 10 дней, лечиться так надо 2-3 раза в год.

Все вместе действительно помогает.

Г.А. Пустовалов, г. Нижний Новгород



Все начинается с ног

Когда вижу женщину на высоких каблуках, сочувствую ей. Было время, когда я тоже не признавала удобную обувь, постоянно носила шпильки. А теперь больше всего ценю комфорт для ног.

В обычные дни предпочитаю кроссовки с ортопедическими стельками или мокасины. Потому что еще не так давно плакала каждый день из-за боли в ногах.

Стопы так сложно устроены: суставы, сухожилия, фаланги, фасции, связки...

И никому не пожелаю испытать последствия воспаления всех этих «штучек». А такое нередко случается от перегрузок из-за неправильной обуви.

Избавиться от боли можно, если каждый вечер уделять внимание ногам. Как только прихожу с работы, делаю так.

- Сажусь и массирую все пальцы ног.
- Потом устраиваюсь поудобнее в кресле, ноги поднимаю под углом 45° к туловищу и расслабляюсь минут на 20.
- Сажусь на край ванны и держу ноги под струей холодной воды. Водичка очень бодрит, снимает напряжение.
- А после водной процедуры – массаж. Смазываю руки каким-нибудь растительным маслом с добавлением 1-2 капель ароматического, которое мне нравится в данный момент. Круговыми движениями массирую сначала подошву, затем поднимаюсь к лодыжкам, создавая значительное давление на эти участки. Чем энергичнее делать массаж, тем лучше будет циркуляция крови, которая вымывает токсины и оживляет ноги.

Потратив час, чувствую себя прекрасно. В итоге – умиротворенное настроение, легкость в ногах и во всем теле. Для меня усталость – главный признак нездоровья, которое начинается с ног.

Ирина Мамаева, г. Красноярск

внимание, подписка!

Дорогие друзья!

Продолжается подписка на 2017 год.
Вы можете подписаться в любом почтовом отделении.

В наше время, когда все дорожает, важно, что цена на подписку останется прежней, а в розницу может увеличиться.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы» – 44192

Почта России Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету ~~журнал~~ 44192 (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНИК»

Количество комплектов

На 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ПВ | место | литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА 44192

На газету ~~журнал~~ «ЛЕЧЕБНИК» (наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество комплектов	
	переадрес.	руб.		

На 2017 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс)

город
село
область
район
улица
дом | корпус | квартира

(фамилия, И. О.)

Подпишитесь и не болейте!

Моя прекрасная Дача

Лучшие советы дачников и садоводов

Читайте в №14:

- Чем невыгодна весенняя посадка земляники?
- Перцы: перышки в гнездах
- Три правила для повышения урожая томатов
- Зачем солить чеснок?
- Летняя кухня на скорую руку

И обязательно прочитайте статью **«Как управлять огородом»**

На целых 16 страниц толще!

Читайте, выписывайте, и вы всегда будете с урожаем!

реклама 12+

Келтикан® комплекс

НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ

ДИСКОМФОРТ В ОБЛАСТИ СПИНЫ?

У пожилых людей и у тех, кто мало двигается («офисники», водители и т.д.), нередко возникает напряжение в области спины – особенно на даче, при резкой смене сидячего образа жизни на копающий, пропалывающий и таскающий тяжести. Иногда дискомфорт полностью не проходит даже после полноценного ночного отдыха.

Конечно, невозможно отказаться от удовольствия или необходимости поковыряться в грядках.
Так как же быть?

ДВИГАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ БУДНИЙ ДЕНЬ, А НЕ ТОЛЬКО НА ДАЧЕ!

Чтобы избежать зажимов и напряжения в теле, человеку необходимо, как минимум, 30 минут физической активности в день.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА!

При поражении периферических нервов, например, в случае сдавления или ущемления, возможно развитие неприятных и болезненных ощущений. Организм человека способен самостоятельно за счет резервных возможностей восстанавливать пораженные нервные волокна. Однако этот процесс требует достаточного количества времени. Поступление определенных структурных элементов извне, необходимых для восстановления нервных волокон, может значительно ускорить восстановление.

Биологически активная добавка к пище Келтикан® комплекс содержит те самые элементы, которые стимулируют собственные восстановительные процессы в организме. Это не голословное утверждение – оно доказано и документально подтверждено*.

Келтикан® комплекс не содержит глютена или лактозы, а также консервантов или веществ животного происхождения – значит, его могут принимать и вегетарианцы, и постящиеся, и страдающие сахарным диабетом.

RU.77.99.11.003.E.005541.04.15

И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ СВОЕЙ ЛЮБИМОЙ ДАЧЕЙ.

Takeda

*Инструкция по применению биологически активной добавки Келтикан комплекс®

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

реклама